Machine Translated by Google

The Ki Process

Korean Secrets for Cultivating
Dynamic Energy

SCOTT SHAW

Machine Translated by Google

The Ki Process

Korean Secrets for Cultivating Dynamic Energy

SCOTT SHAW

SAMUEL WEISER, INC.
York Beach, Maine

Machine Translated by Google

İ lk olarak 1997 yılında Samuel
Weiser, Inc. tarafından yayınlandı.
KUTU 612
York Sahili, ME 03910-0612

Telif hakkı © Scott Shaw, 1997 Tüm
hakları saklıdır Bu yayının hiç bir bölümü, fotokopi, kayıt dahil olmak üzere elektronik veya mekanik herhangi bir biçimde veya herhangi bir yöntemle veya herhangi bir bilgi depolama ve geri alma sistemi kullanılarak, yazılı izin alınmaksızın çoğaltılamaz veya iletilemez. Samuel Weiser, Inc.
Hakemler kısa pasajlardan alıntı yapabilir.

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri

Shaw, Scott.
ki süreci: dinamik enerjiyi geliştirmek için kore sırları / scott shaw

p. santimetre.
indeks içerir.
ISBN 0-87728-879-8 (alk. kağıt)
1. Ch'i (Çin felsefesi) 2. Zihin ve beden -- Kore. I. Başlık.
B127.C49548 1997
181.119--dc21
96-39551
Cİ P

MG

Typeset in 10.5 Berkeley Book Cover
ve metin tasarımı Kathryn Sky-Peck Cover boyama
telif hakkı © 1997 Hae Won Shin

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır 03
02 01 00 99 98 97

Machine Translated by Google

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Bu yayında kullanılan kağ ıt, Basılı Kütüphane Materyalleri iç in Kağ ıdın Kalıcılığ ına İ liş kin Amerikan Ulusal Standardı Z39.48–1984'ün minimum gereksinimlerini karş ılamaktadır.

www.redwheelweiser.com
www.redwheelweiser.com/newsletter

Machine Translated by Google

İ Çİ NDEKİ LER

Çizimler listesi

Tablo listesi

Teş ekkür

Okuyucuya Not

Giriş

Bölüm I Ki Kavramına Giriş

Ki'nin Tarihsel Temelleri

Nei Ching

Yin (Um) ve Yang

Beş Element

Ki Bilgisinin Geniş lemesi

Bölüm II Metidians: Anahtar Geçitleri

Meridyenleri Anlamak

meridyenler

Bölüm III Ki Ustalığ ı

Pratik uygulamalar

Odaklanmış Ki Enerjisi

Ki-Engelleyen Faktörler

Diyet ve Ki

Vücut Uyumsuzluğ u ve Ki

Ki'nin Beş Durumu

Ki'nin Dört Temel İ lkesi

İ nsan Nefesi

Tan Jun—Merkez Nokta

Ki Nefes

Machine Translated by Google

Konsantrasyon (Chip-jung Ha-da)

Meditasyon (Moon-yum)

mudra

Ki-Tanımlama Egzersizleri

Dinamik Gerilim Egzersizleri

Ki'nizi Geniş letmek

Ki İ nfüzyonu

Ki Yayılma

Ki'ye karş ı Fiziksel Güç

Günlük Yaş amda Ki

Ki ve Çevre

Hızlı Düzeltme Ki Stimülasyon Kılavuzu

Çözüm

dizin

yazar hakkında

Machine Translated by Google

ÇİZİMLER LİSTESİ

Şekil 1. Yin/Yang sembolü Şekil 2. Meridyen zaman çizelgesi Şekil 3. Safra Kesesi Meridyeni Şekil 4. Karaciğer Meridyeni Şekil 5. Akciğer Meridyeni Şekil 6. Kalın Bağırsak Meridyeni Şekil 7. Mide Meridyeni Şekil 8. Dalak /Pankreas Meridyeni Şekil 9. Kalp Meridyeni Şekil 10. İnce Bağırsak Meridyeni Şekil 11. Mesane Meridyeni Şekil 12. Böbrek Meridyeni Şekil 13. Kalp Daralan Meridyen Şekil 14. Üçlü Isıtıcı Meridyen Şekil 15. Kavramsal Meridyen Şekil 16 Yönetici Damar Meridyeni Şekil 17. Tan Jun Egzersizi Şekil 18. Ayakta Tan Jun Egzersizi Şekil 19. Dört Aşamalı Nefes Egzersizi Şekil 20. Diz çökerek Karın Nefesi Meditasyonu Şekil 21. Ki Mudra Meditasyonu Şekil 22. Ayakta Tan Jun Nefes Egzersizi Şekil 23 Boulder Push Egzersizi Şekil 24. Üst Vücut Ki Egzersizi Şekil 25. Ki Bacak Egzersizi Şekil 26. Diz Çökme Ki-Güçlendirme Egzersizi

Machine Translated by Google

Şekil 27. Ki El-Odaklanma Egzersizi
Şekil 28. Ki-Extension Egzersizi Şekil
29. Hyel Noktaları

Machine Translated by Google

TABLO Lİ STESİ

Tablo 1. Beş Elementin Nitelikleri

Tablo 2. Beş Element ve Fiziksel İliş kileri Tablo 3. Yin (Um) ve Yang

Tablo 4. Meridyen Takvimi

Machine Translated by Google

TEŞ EKKÜR

Bu kitabın oluş turulması boyunca verdiğ i aydınlatıcı destek iç in Dr. Joan D. Albert'e özel teş ekkürler.

Machine Translated by Google

OKUYUCUYA NOT

Bu kitapta verilen bilgiler hekim hizmetinin yerine geçmez. Materyal, eğitim amaçlı ve kendi kendine yardım için sunulmuştur. Yazar ve yayıncılar, sunulan materyalle ilgili herhangi bir tıbbi iddiadan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Machine Translated by Google

GİRİŞ

Modern bilim aracılığıyla, içinde yaşadığımız bu evrenin en küçük atom altı parçacıktan en büyük gezegene kadar her öğesinin hareket halinde olduğunu öğreniyoruz. Bu hareket sürekli, bitmeyen bir enerji tarafından beslenir. Bilimin bunun için tanımlanmış bir adı yoktur. Asya'da eski zamanlardan beri bu enerji Ki olarak bilinir.

Ki evrensel bir enerjidir. Her şeyin içinden akar. Ki her şeyde mevcut olduğu için, bu enerjinin katılımcıları olarak bizler, önceden belirlenmiş yöntemlerle, bilinçli olarak ondan yararlanma yeteneğine sahibiz.

Ki, bireysel bir kişinin enerjisi değildir; yani kişisel güç.
Bununla birlikte Ki, izole edilebilir ve bir birey tarafından kullanılabilir.

Ki, fiziksel egzersiz yoluyla geliştirilebilen ve güçlendirilebilen bir kas gibi değildir. Ki'yi kullanma yeteneğinizin gelişimi, zihinsel berraklığınızı ve bu evrensel enerjinin vücudunuzla nasıl iç içe geçtiğini anlamanızı sağlar.

Ki dizginlenemez. Ki için insan vücudunda birikim hesabı yoktur. Ki yakalanamasa da bilinçli olarak alınabilir, odaklanılabilir ve izole edilebilir, böylece fiziksel veya zihinsel ihtiyaç ortaya çıktığında kişisel kullanım alanına getirilir. Termodinamik biliminden, bu evrende hiçbir enerjinin yaratılamayacağını veya yok edilemeyeceğini öğreniyoruz; yalnızca bir konumdan diğerine taşınabilir. Kadim Ki anlayışının bu modern teyidi, Ki uygulayıcılarının yüzlerce nesildir kanıtlamış olduğu şeyi doğrulamaktadır: hem fiziksel hem de zihinsel olarak büyük miktarlarda enerjiyi odaklayabilir ve kullanabilir ve ardından bu enerjiyi mevcut ihtiyaçlarımızı karşılamak için kullanabiliriz.

Ki'nin disiplinsiz kullanımı, sevilen birinin üzerine düşen birkaç yüz kiloluk bir kayayı dikkat çekici bir şekilde kaldıran insanlar tarafından ideal olarak örneklenebilir. Bir şekilde, bir şekilde, bu ortalama bireyler, insanüstü güçlerden yararlanıp bir insanın hayatını kurtarabilirler. Tanımlanmış Ki gelişim egzersizlerini uygulayarak, siz de evrende bol bol bulunan bu enerjiyi nasıl kullanacağınızı öğrenebilir ve ihtiyaç anında kullanmak üzere kendinize kanalize edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Ki'nin geliş tirilmesi ve anlaş ılması, yalnızca üstün fiziksel güce ulaş manın bir yolu değ ildir; zihinsel gücü de odaklama yöntemidir.
Bu kitapta tartış ılan teknikler aracılığ ıyla Ki'ye odaklanarak, çevrenizdeki dünya hakkında çok daha net bir algıya sahip olacaksınız ve elinizdeki zihinsel görevi baş armak için zihinsel enerjilerinizi tam olarak nasıl saptayacağ ınızı da öğ reneceksiniz.

Ki ilk olarak Huang Ti Nei Ching Su Wen'de (Sarı İ mparatorun İ ç Hastalıkları Klasiği) tanımlanmış tır. Bu metin MÖ üçüncü yüzyılda Çin'de oluş turuldu ve Ki enerjisinin insan vücuduna nasıl girdiğ ini, içinden aktığ ını ve sonra nasıl çıktığ ını açıklayan ilk yazılı belgeydi. Bu bilgi Çin'den yaklaş ık MÖ 200'de Kore yarımadasına aktarıldı . Ki ve onu fiziksel ve zihinsel gücü artırmanın bir yolu olarak kullanın, böylece Ki bilimini benzersiz bir Kore dili haline getirin.

Son birkaç yüzyılda, Ki uygulaması ağ ırlıklı olarak akupunkturcular, akupresüristler ve dövüş sanatçıları tarafından kullanılmış tır. Ancak bu, ortalama bir kiş inin de kullanamayacağ ı anlamına gelmez.
Modern toplum çoğ u zaman ortalama bir bireyi ek fiziksel ve zihinsel enerjiye muazzam bir ihtiyaç içinde bırakır. Ki'nin bu ilk uygulayıcıları, eski bilgilerinin kitlelere yayılması için basitçe temel attılar.

Ki, yalnızca kutsal insanların eriş ebileceğ i soyut bir bilim değ ildir. Ortalama bir birey olarak, çok temel Ki geliş tirme egzersizlerini uygulamaya baş ladığ ınız andan itibaren günlük yaş amınızda kullanabileceğ iniz tanımlı bir bilimdir.
İ lerleyen sayfalarda, Ki'nin eski Kore'den modern zamanlara kadar nasıl anlaş ıldığ ını ve kullanıldığ ını ve daha iyi sağ lık ve daha fazla fiziksel ve zihinsel enerji elde etmek için bu bilimi günlük yaş amda nasıl kullanabileceğ inizi tartış acağ ım.

Machine Translated by Google

Bđüm I

ki Concept'e giriş

Machine Translated by Google

KI'Nİ N TARİ HSEL TEMELLERİ

Ki enerjisi ile çalış manıza baş lamak için öncelikle Asya tıbbı hakkında temel bir anlayış a sahip olmalısınız. Bu bilgi, Ki ustalığ ına giden yolunuzu büyük ölçüde geliş tirecektir. Bu kitabı okuyan çoğ u kiş i Ki bilimi ile ilgili terimler hakkında zaten bilgi sahibi olsa da, terminolojiye aş ina olmayanlarınız için aş ağ ıda kısa bir genel bakış yer almaktadır. Bu çalış maya aş ina olsanız bile, bu bölüm size sonraki bölümlerde kullanacağ ım terimleri tanıtacaktır.

NEI CHING

Genellikle Nei Ching olarak anılan Huang Ti Nei Ching Su Wen (Sarı İ mparatorun İ ç Hastalıkları Klasiğ i), Ki'yi (iç enerji) ve onun insan vücudu ile iliş kisini tartış an ilk yazılı metindi. Nci Ching'de Ki, tüm yaş amı besleyen ve sürdüren "evrensel enerji" olarak tanımlanır.

Nei Ching , Sarı İ mparator Huang-ti ve bakanı Chi-po arasında ş ifa konusunda geçen bir diyalog ş eklinde yazılmış tır.
Huang-ti, efsaneye göre MÖ 2697'den 2599'a kadar yaş adığ ını iddia ettiğ i, Çin'in mitolojik bir hükümdarıydı. Çin kültürünün birçok yönünü icat ettiğ i söyleniyor. Çin folkloru, Nei Ching'in Huang-ti'nin yaş amı sırasında yazıldığ ını iddia etse de, tarihçiler kitabı Çin tarihinin Savaş an Devletler döneminde yaklaş ık MÖ 300'e tarihlendiriyor.

Nei Ching , sadece Ki'yi anlatmakla kalmaz, aynı zamanda insan vücudunun iş levlerini kapsamlı bir ş ekilde detaylandırır. Bu metnin, bu dönemdeki metafizikçiler ve tıp pratisyenleri tarafından tasarlanmış ve yazılmış olması inanılmaz bir baş arıyı temsil ediyor, çünkü insan vücudunun görece doğ ru ayrıntılı iç anatomisinin yanı sıra, Nei Ching , kan dolaş ımını ayrıntılarıyla anlatan ilk metindi. . Kan dolaş ımı kavramı ve insan vücudu üzerindeki etkisi, Avrupa tıp biliminin 16. yüzyılda "keş fetmesinden" 2000 yıl önce Nei Ching'de anlatılmış tı.

Nei Ching , insan vücudundaki Ki dolaş ımının meridyenler olarak bilinen görünmez dolaş ım kanalları tarafından nasıl yönlendirildiğ ini anlatır . bu

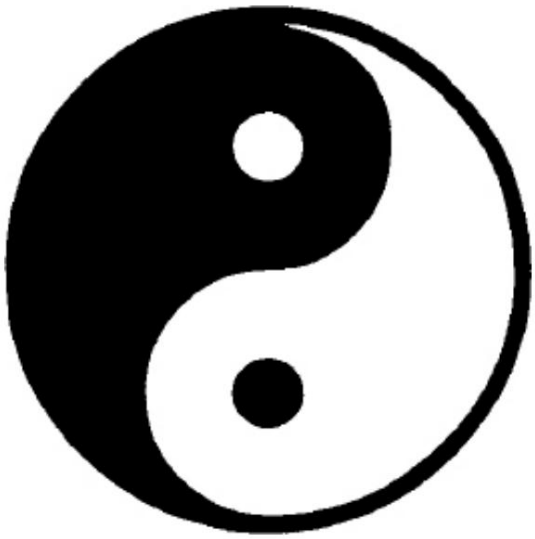
Machine Translated by Google

meridyenler, etkiledikleri ana vücut organı veya bedensel iş leve göre adlandırılır: Kalp Meridyeni, Akciğer Meridyeni, Kavramsal Meridyen vb. Bu meridyenler boyunca yer alan hassas eriş im noktaları, eğitimli kiş inin Ki akış ını uyarmasına, böylece vücudu hızlandırılmış Ki akımıyla beslemesine ve iyileş tirmesine olanak tanır.

Nei Ching , bir kiş inin hasta, halsiz veya herhangi bir fiziksel veya zihinsel sorunu varsa, bir veya daha fazla meridyen boyunca Ki akış ının engellendiğ ini iddia eder. Bu Ki akış ı blokajı, vücudun Yin ve Yang'ının dengesiz olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu dengesizliğ i gidermek ve uygun Ki dolaş ımını yeniden sağ lamak iç in, bu dönemin Çinli doktorları insan vücudundaki Ki akış ını uyarmak iç in akupunktur geliş tirdiler. Bu tıbbi uygulama ve ortaya çıkardığ ı uygulamalar bugün hala kullanılmaktadır.

YİN (UM) VE YANG

Yin (Korece Um) ve Yang kavramı, şüphesiz sadece Ki enerjisini değil, Asya'nın hayata ve bir bütün olarak evrene yönelik zihniyetini anlamak iç in en ayrılmaz teoridir. Bu temel evrensel ikilik kavramı, Çin'de en azından MÖ sekizinci yüzyıla kadar uzanır .



Şekil 1. Yin/Yang sembolü.

Machine Translated by Google

Yin ve Yang felsefesi, etraflarını saran iş leyen dünyanın tüm yönlerini izleyen düş ünürler tarafından geliş tirildi. Tüm yaş amın bir dualite olarak var olduğ u sonucuna vardılar. Örneğ in gece olmadan gündüz olmaz. Soğ uk olmadan sıcak olamaz. Ölüm olmadan yaş am olamaz. Merkezi odak noktası bu teori olan Çinli filozoflar, bu iki kutupsal ikilik arasında bir denge bulmaya çalış ırken her ş eyin sürekli bir akış halinde olduğ u sonucuna vardılar.

Yin ve Yang felsefesinde Yin negatif, Yang pozitiftir. Yin dünyadır; Yang cennettir. Yin soğ uktur; Yang sıcak. Yin diş idir; Yang erkektir. Yin boş luktur; Yang dolgunluktur. Yin beyazdır; Yang siyahtır.

Yin ve Yang'ı temsil etmeye baş layan sembolde, siyah bir alan üzerinde beyaz bir nokta ve beyaz bir alan üzerinde siyah bir nokta belirir (bkz . Ş ekil 1). Bu, tüm Yang'ın içinde Yin'in özünün olduğ unu ve Yin olan her ş eyin içinde Yang'ın bir izinin olduğ unu gösterir. Dünyanın sürekli evrimi boyunca, bu zıtlıklar birbirini doğ urmuş tur.

Nei Ching'de sağ lık , Yin ve Yang güçleri arasındaki bir uyum olarak görülür ve hastalık, ikisinin dengesizliğ idir. Yin ve Yang eş it güçlerdir ancak sürekli hareket halindedirler ve sürekli değ iş ime neden olurlar. Sağ lıklı kalmak için, ikisi arasındaki dengeyi sürekli olarak yeniden tanımlamanız gerekir. Hekimin birincil rolü, hasta bir bireyde Yin ve Yang arasındaki dengeyi yeniden sağ lamaktır.

Ki uygulayıcısı için Yin ve Yang, kiş inin deneyimlemesi ve her bir unsurun belirli tanımlayıcı yönlerini anlayarak uyum sağ laması gereken dualiteyi içerir. Bu ş ekilde Ki enerjisi, doğ ası gereğ i kabul edilebilir bir tarzda kullanılabilir ve yönlendirilebilir. Böylece iki enerji arasında herhangi bir dengesizlik oluş maz.

BEŞ ELEMAN

Çinli filozoflar ve doktorlar, dualistik Yin ve Yang kavramıyla bağ lantılı olarak, çevrelerindeki dünyanın sürekli değ iş im sürecine tanık olarak, bu değ iş iklikleri Beş Dünyevi Element olarak bilinen beş özel kategoride düzenlediler. Bu beş element ş unlardır: ateş (Pul), toprak (Chi-gu), metal (Kum-sok), su (Mul) ve ağ aç (Nu mu). Bu unsurların her birinin, etkileyen kendi bireysel nitelikleri vardır.

Machine Translated by Google

sadece insan vücudunun sağlığı ve esenliği değil, aynı zamanda dünyanın durumu da. (Bkz. Tablo 1 ve 2, sayfa 6 ve 7).

Nei Ching'de belirtildiği gibi, beş elementin tümü insan vücudunda sürekli olarak mevcuttur. Her elementin miktarı ve dengesi diğer elementlerle orantılıdır ve Yin veya Yang hakimdir.

Tablo 1. Beş Elementin Nitelikleri.

Ateş: Sıcak, kuru, yıkıcı,	Su: Serin, ıslak, akıcı, hareketli, verimli
Toprak: Sabit, hayat veren, yaş ayan	Ağaç: Köklü, büyüyen, verimli
Metal: Sert, sağlam, iletken	

Tablo 2. Beş Element ve Fiziksel İlişkileri.

	FIRE	EARTH	METAL	WATER	WOOD
Season	Summer	Late Summer	Autumn	Winter	Spring
Climate	Hot	Rainy	Dry	Cold	Windy
Direction	South	Home	West	North	East
Emotion	Happiness	Reflective	Unhappy	Fear	Anger
Color	Yellow	Blue	White	Black	Red
Yin Organ	Heart	Spleen	Lungs	Kidney	Liver
Yang Organ	Small Intestine	Stomach	Large Intestine	Bladder	Gall Bladder

Machine Translated by Google

Her öğ e kendi Yaratılış , Etkileş im ve son olarak Yıkım zaman döngüsü içinde var olur. Beş elementin zaman döngüleri, Dünya'nın Güneş ile karş ılıklı iliş kisi tarafından tanımlanır ve bu nedenle günün saati ile iliş kilidir.

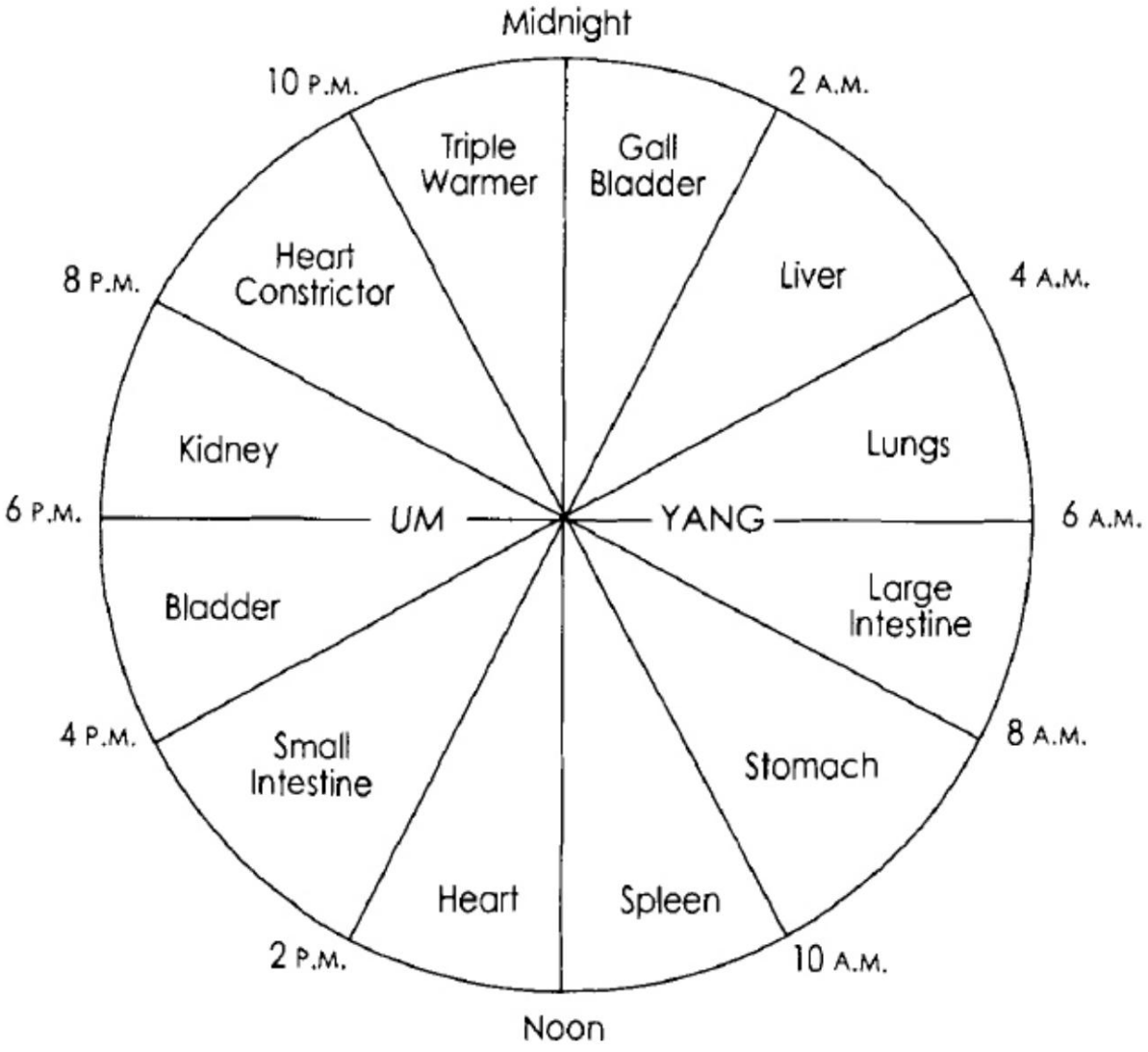
Zaman ilerledikçe, beş elementin her biri kendi Yaradılış Döngüsüne akar. Yaptığ ı gibi, önceki öğ eyi yok eder. Böylece ateş elementi toprak elementini oluş turur. Toprak Elementinin Yaratılması ve Ateş Elementinin Yok Edilmesi arasındaki geçiş süresi boyunca etkileş imlidirler. Her bir unsur1 kesintisiz yaratım, etkileş im ve yıkım yolunda devam ederken, her iki bireysel özelliğ i de dünyada hakimdir (bkz. Ş ekil 2, sayfa 8).

İ nsan vücudunun her meridyeni bu beş elementten biri tarafından aktive edilir (bkz. Tablo 3, sayfa 9). Her meridyene ayrıca Yin veya Yang hakimdir. Beş elementin her birinin en aktif olduğ u belirli bir zaman periyodu olduğ undan, insan vücudu elementin mevcudiyet süresinden doğ rudan etkilenir. Bu nedenle, Ki'nin vücuda akış ı ve Ki'nin nasıl kullanıldığ ı, beş elementin etkileş imi ile doğ rudan iliş kilidir.

Eski Çin'den eski Kore'ye ve bugün bile bir homeopatik doktor, hasta, mutsuz veya dünyayla iliş kisini kesmiş bir hastanın vücudundaki beş elementten bir veya daha fazlasının fazlalığ ını veya eksikliğ ini teş his edecektir. Bir tedaviyi gerçekleş tirmek için, vücuttaki beş elementi yeniden dengelemek ve böylece Yin ve Yang'ı yeniden hizalamak için bitkisel ilaçlar, akupunktur, akupunktur veya diyet değ iş iklikleri reçete edilir.

Modern zihin için ateş , toprak, metal, su veya tahta gibi dünyevi bir unsurun bireyin genel dengesi veya sağ lığ ı ile herhangi bir ilgisi olduğ unu düş ünmek biraz zordur. Unutulmamalıdır ki bu beş element vücuttaki gerçek fiziksel varlıklar değ ildir. Ancak bunlar, insan bedeni ve zihninde var olan belirli durumların tanımlarıdır. Bu durumlardan herhangi birinin fazlalığ ı veya eksikliğ i varsa, bu durum hastalığ a yatkınlığ a neden olabilir. Bu amaçla, günümüz dünyasında beş elementin temsil ettiğ i ş ey, belirli bir kiş inin genel fiziksel ve zihinsel yapısını değ erlendirmenin bir yöntemidir. Doktor bunu değ erlendirdiğ inde, herhangi bir kiş iyi daha sağ lıklı ve duygusal olarak bütün kılmak için dengeleme yöntemleri uygulamaya konulabilir.

Machine Translated by Google



Şekil 2. Meridyen zaman çizelgesi.

Tablo 3. Yin (Um) ve Yang.

Machine Translated by Google

ELEMENT	YIN (*UM*)	YANG
Fire Element	Heart Meridian	Small Intestine Meridian
Earth Element	Spleen Meridian	Stomach Meridian
Metal Element	Lung Meridian	Large Intestine Meridian
Water Element	Kidney Meridian	Bladder Meridian
Wood Element	Liver Meridian	Gall Bladder Meridian

KI BİLGİSİNİN GENİŞLETİLMESİ

ESKİ ASYA

MÖ 3. yüzyıldan itibaren Nei Ching , Çin tıbbının standartlarını ve tanımlanmış Ki bilgisini belirledi. Bu bilgi ağırlıklı olarak eski Asya'nın şifacıları olan keşişler ve rahipler tarafından aktarıldı.
Ki bilgisi Çin'den önce Kore'ye ve daha sonra çok daha sonra Kore'den Japonya'ya gitti.

•Eski Kore•

Çin'in Kore yarımadasıyla resmi teması yaklaşık MÖ 200'de , Qui Hanedanlığı döneminde (MÖ 221-206) başladı. Bu temas, Han Hanedanlığı döneminde (MÖ 202-220) Çin askeri kolonilerinin kuzey Kore yarımadasına yerleştirilmesiyle yoğunlaştı .
Bu temaslardan, Kore yarımadası tarımda, sağlık biliminde (Nei Ching doktrinini içeren) ve resmi devlet adamlığında hızlı bir ilerleme dönemine yönlendirildi.

Konfüçyüsçülük, Taoizm ve daha sonra Budizm, Çin'den Kore'ye tanıtıldı.

Medeniyetteki ilerlemeler ve büyüyen bireysel kabile birlikleri nedeniyle, üç Kore kabile krallığı kuruldu: Paekche (MÖ 18), Koguryo (MÖ 37) ve Silla (MÖ 57). Bu, Kore tarihinde "Üç Krallık Dönemi" olarak bilinen dönemin başlangıcıydı.

Machine Translated by Google

Kore'nin Üç Krallığı, MS 6. yüzyılda birbirlerine ve yayılmacı Çin Tang Hanedanı'na (MS 618-907) karşı sürekli bir savaş dönemine girdi . Ki'yi tıbbi amaçlar dışında kullanan örgütlü askerler. Hwa Rang (Çiçek Açan Gençlik) savaşçıları olarak biliniyorlardı.

Hwa Rang savaşçıları ilk olarak MS 576'da Kore Silla Krallığı'nın Kralı Chin-hung tarafından organize edildi . Krallığının ordusu olmasına rağmen, askerlerinin istisnai olmayan bir yapıya sahip olduğuna inanılıyordu ve bu, devam eden çatışmalar nedeniyle onun başarısızlığını açıklıyor. coğrafi komşuları Koguryo, Paekche ve işgalci Tang Çinlilerini yen. Bu yüzden Kral Chin-hung, tahta son derece sadık, her türlü savaş konusunda kapsamlı bir şekilde eğitilebilen ve ardından başarılı bir şekilde savaşa girebilen yetenekli genç soylulardan oluşan bir grup kurmaya başladı.

Silla Krallığı, Konfüçyüsçü bir toplum doktrinine dayanıyordu.
Ancak Kral Chin-hung, Budist kanonunun Konfüçyüsçülükten daha sakin ve saf bir zihne yol açtığına inanıyordu. Bu amaçla, asil doğumlu bazı erkekler, bazıları 12 yaşında bile genç, bir araya toplandı. En güzel kıyafetleri giymişlerdi ve yüzleri özenle hazırlanmış makyajla çekici bir şekilde boyanmıştı. Budizm (Pukkyo), tıp (Yak) ve Nei Ching'e göre Ki teorisi, şiir ve şarkı konusunda kapsamlı bir şekilde eğitildiler . Bu faaliyetlerde başarılı olanların, üstün savaşçılar olmak için ilahi lütfa sahip olduklarına inanılıyordu. Bu nedenle, üstün olan bu genç adamlardan belirli bir kısmının Hwa Rang'ın saflarına girmeleri tavsiye edildi.

Bu seçilmiş genç soylular daha sonra bilinen tüm dövüş savaşlarında eğitildiler. Bu eğitimin bir parçası olarak, yıllarca meditasyon yaparak Ki bilgisini, artık insan vücudundaki Um (Yin) ve Yang'ı yeniden dengelemenin basit bir yöntemi olmaktan çıkacak kadar rafine eden Budist rahipler tarafından eğitildiler. Bu ileri düzey Ki eğitimi, genç Hwa Rang'a Ki enerjisini nasıl kanalize edeceğini öğretti; önce vücutlarını sert Kore iklimine karşı güçlendirmek için, sonra da savaşta daha güçlü savaşçılar olmak için dışarıdan.

Budizm, çoğunlukla Çin'den geçtiği ve tam olarak özümsenmediği için, doktrini gerçekten kabul eden ilk Doğu Asya bölgesi Kore yarımadasıydı. Hwa Rang'ın inancı, meditasyonun sadece geleneksel tarzda değil, bir oturuşta gerçekleştiğiydi.

Machine Translated by Google

duruş , ancak aynı zamanda bireyler kiş isel ruhlarına odaklandıklarında ve ardından son derece rafine bir amaç ve zafer vizyonuyla savaş a girdiklerinde de elde edilebilirdi. Böylece Hwa Rang'ın verdiğ i savaş lar, aydınlanmada ruhani egzersizler haline geldi.

Hwa Rang, savaş a karş ı ruhani bir tavır sergileyen ilk eğ itimli savaş çı grubuydu. Çinliler, Savaş Sanatı (Sun Tzu) gibi savaş üzerine büyük felsefi eserler yazmış olsalar da, odak noktaları Kore Budizminin öğ rettiğ i gibi nihai aydınlanmaya götüren rafine maneviyat değ il, Konfüçyüsçü siyasi sadakat kavramıydı.
Hwa Rang tarafından geliş tirilen bu ruhani savaş çı kodu ilk olarak MS altıncı yüzyılda Japonya'ya aktarıldı. Buradan ünlü Samuray geleneğ i doğ du.

Bir Hwa Rang tamamen eğ itildikten sonra, birkaç yüz sıradan askerden oluş an bir askeri birliğ in komutasına verildi. Hwa Rang'ın kazandığ ı savaş lar Kore'nin birleş mesini sağ ladı. Bununla birlikte, bu birleş menin Kore nüfusunun büyük bir yüzdesinin öldürüldüğ ü çok kanlı çatış malarla sağ landığ ı kabul edilmeseydi, tarih dikilmezdi.

Kore'nin birleş mesi ve iş galci Tang Hanedanlığ ının yenilgisinden sonra, Kore halkının zihni hızla çatış madan daha felsefi düş üncelere kaymaya baş ladı. Hwa Rang, savaş çılar olarak yedinci yüzyılın sonunda düş üş e geçti. Ki hakkındaki rafine bilgileri ve iyileş tirme yetenekleri, Budist felsefe, ş ifa ve ş iirde uzmanlaş mış bir grup olarak tanınmalarına neden oldu, ancak artık kraliyet savaş çılarının yüksek statüsünü korumuyorlardı.

•Antik Japonya•

Kore'nin Paekche krallığ ından, Çin felsefi idealleri Japonya'ya ilk kez Kral Kunch-ogo (MS 346-375) tarafından aktarıldı. İ ki Koreli bilim adamı, A-Chikki ve Wang-In, Japon Veliaht Prensine Konfüçyüs doktrinlerini öğ retmek için Japonya'ya gönderildi. Yanlarında Konfüçyüs'ün Seçmeleri'nin on nüshasını ve Chien Cha Wen'in (Bin Karakter Klasiğ i) bir nüshasını getirdiler. Konfüçyüsçü düş ünceye bu ilk maruz kalma, eski Japon tarihindeki en etkili kültürel olaylardan biri olduğ unu kanıtladı.

Bu ilk kültürel uyanış tan, Japonya'nın ana adasının güney bölgesindeki Yamato ovasından bir grup yönetici ortaya çıktı.

Machine Translated by Google

Honshu. Çin devlet adamlığı kavramlarından etkilenen bu hükümdarlar, Güneş Tanrıçası'ndan geldiklerini iddia ettiler ve MS 4. yüzyılın ortalarında Japonya için bilinen ilk siyasi birliği sağladılar . Bu, Japon tarihinde Yamato Dönemi'nin başlangıcıydı.

Budist rahipler, Budizm'i ada ulusuna tanıtmak için altıncı yüzyılda Kore'nin Paekche eyaletinden Japonya'ya gönderildi. Budist keşiş Kwall-uk (Japonca Kanrohu), MS 602'de Japonya Denizi'ni geçerek yanında çok sayıda Budist vecizesi, tarihi kitap, tıp kitabı ve astronomi, coğrafya ve okült sanatlar üzerine eserler getirdi.
Kwall-uk, Japonya'daki Sanron Budizm okulunun kuruluşunda etkili oldu.

Bu döneme kadar Japonya'da Çin tıbbi uygulamalarına dair hiçbir kanıt bulunmadığından, Nei Ching'de detaylandırılan Ki bilgisinin Kore'den Japonya'ya ilk aktarıldığı zaman olduğuna inanılıyor . Çin ve Kore tıbbı Japonya'da hızla yayılmasına ve bu dönemden itibaren keşişler ve rahipler tarafından uygulanmasına rağmen, Ki'nin tıbbi amaçlar dışında kullanımı Japonya'da 12. yüzyılda Samuray'ın ortaya çıkışına kadar gelişmedi.

Ortaçağ Samuralları, çoğunlukla okuma yazma bilmeyen, savaşlar arasında çiftçilik yapan kırsal toprak sahipleri olan askeri hizmetlilerdi. Samurayların hükümete katılımı 1156'da başladı. Sonunda, Samuray askeri aristokratlar ve daha sonra askeri yöneticiler olarak ortaya çıktı.

Gempei Savaşı'nda (1180-85), yönetici Taira ailesi Japonya'da Minamoto klanı tarafından yerinden edildi. Minamoto no Yoritomo (1147-1199), Kamakura Şogunluğu'nu kurarak Japonya'yı Kamakura Dönemi'ne (1192-1333) sokan ilk askeri hükümeti kurdu. Bu, aristokrat Samuray'ın ülkeyi askeri yönetimle yönettiği bir Japon tarihi dönemiydi.

Minamoto no Yoshimitsu'nun en büyük oğlu Yoshikiyo, merkezi klandan Kai olarak bilinen bir bölgeye taşındı. Oradayken, Minamoto klanının Kaigengitakeda olarak bilinen yeni bir şubesini kurdu; Bölgeden Kai, aile adlarının orijinal Çin kökünden Gengi ve yeni seçilen aile adı olarak Takeda. Böylece Takeda ailesi doğdu.
Bilgili Budist rahiplerle kapsamlı etkileşimden elde edilen ve savaş bilgileriyle birleştirdikleri bilgi sayesinde, Takeda ailesi Ki anlayışını geliştirdi ve onu fiziksel düzeyde uygulamaya koydu. Budist felsefesinin ve askeri bilginin bu birleşmesi daha sonra

Machine Translated by Google

Daito Ryu Aikijitsu, Aikido ve Korean Hapkido gibi dövüş sanatları sistemlerini doğurdu. Bu modern dövüş sanatı sistemlerinin tümü, fiziksel ve zihinsel kendini savunma farkındalığının birincil temeli olarak Ki ilkelerini kullanır.

Günümüzde Ki, hem bir şifa aracı hem de bireyin üstün fiziksel güç kazanması ve evrensel enerji ile temasa geçmesi için bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

Machine Translated by Google

Bđüm II

Merividians: ki'nin geç itleri

Machine Translated by Google

MERİDYENLERİ ANLAMAK

Ki, meridyenler (Kyung) olarak bilinen yollarla insan vücudunda akar . Meridyenler, Ki'nin seyahat ettiği insan formunun içindeki kanallar veya oldukça tanımlanmış yollardır. Kan damarlarına çok benzer bir şekilde işlev görürler, ancak insan vücudunu parçalara ayırdığınızda görülemezler.
Meridyenler, insanoğlunun fiziksel görüşünün ötesinde eterik bir seviyede var olurlar.

İnsan vücudunun her organının, Ki'nin kendisine ve oradan akışını yöneten bir meridyeni vardır. Bireyin Um (Yin) ve Yang'ı dengede olduğunda, meridyen kanalları açılır ve Ki organları ve her birinin etkilediği çeşitli vücut fonksiyonlarını besler. Bir bireyin Um ve Yang dengesi bozulduğunda, vücut fiziksel ve duygusal hastalık belirtileri göstermeye başlar. Bu belirtiler bir veya daha fazla meridyenin tıkandığını gösterir.

İlk olarak eski Çin ve Kore tıp el yazmalarında detaylandırıldığı ve şimdi modern tıp bilimi tarafından onaylandığı gibi, vücudun organlarının her biri belirli bir vücut işlevini yerine getirir ve organların birçoğu genel duygusal ve zihinsel sağlığa yol açan hormonlar salgılar. Bu nedenle, hem fiziksel hem de duygusal sağlık, vücudun organlarından doğrudan etkilenir.

İnsan vücudunda toplam on iki birincil veya "Sabit" Meridyen (Pu-dun-ui Kyung) vardır. Bu on iki meridyene "Sabit" Meridyenler denir, çünkü Ki enerjisi içlerinde sabit ve sürekli olarak belirlenmiş bir yolda dolaşır. Bu meridyenlerden on tanesi insan vücudunun belirli organları tarafından tanımlanır ve onları yönetir: Safra Kesesi Meridyeni, Karaciğer Meridyeni, Akciğer Meridyeni, Kalın Bağırsak Meridyeni, Mide Meridyeni, Dalak/Pankreas Meridyeni, Kalp Meridyeni, Küçük Bağırsak Meridyeni, Mesane Meridyeni ve Böbrek Meridyeni. Son iki Sabit Meridyen - Kalp Daraltıcı Meridyen ve Üçlü Isıtıcı Meridyen - vücut fonksiyonlarının genel kontrolü ile ilgilidir. Kalp Daraltıcı Meridyen, vücuttaki sürekli kan akışına hükmeder ve Üçlü Isıtıcı Meridyen, solunum enerjisini kontrol eder.

Machine Translated by Google

Sabit Meridyenlerin her biri vücudun hem sağ hem de sol tarafında yer alır. Bu nedenle meridyenler boyunca Ki akış ı tam olarak meridyenin etkilediğ i vücudun belirli bölgelerine yöneliktir.
Ayrıca, bir kiş i Sabit Meridyenlerden herhangi biri boyunca Ki akış ında bir tıkanıklık yaş adığ ında, uygun Ki akımını eski haline getirmek için titiz stimülasyon uygulanabilir. (Bu metindeki basitleş tirilmiş çizimler amacıyla, bireysel meridyen kanalları, bu bölümdeki şekiller 3 ila 16'da olduğ u gibi, insan gövdesinin tek bir tarafında tasvir edilmiş tir).

İ nsan vücudunda Ki'nin kontrolüne ve dolaş ımına yardımcı olan iki meridyen daha vardır. Bunlar Kavramsal Meridyen ve Yönetici Gemi Meridyenidir. Bunlar belirli bir vücut organıyla doğ rudan bir iliş kiye sahip değ ildir ve vücudun birincil Ki dolaş ım sisteminin ayrılmaz bir parçası değ ildir ve bu nedenle İ kincil Meridyenler (Pu-ch-a-jok Kyung) olarak adlandırılırlar. Bu İ kincil Meridyenler, oldukça spesifik Ki kanallarını ve bedensel aktiviteleri etkiler.

Vücudun meridyenlerinin her birinden Ki akış ı, artan veya alçalan sabit ve değ iş meyen bir yönde ilerler. Meridyenlerin her birine ya Um ya da Yang hakimdir ve daha önce tanımlanan beş dünyevi elementten birine sahiptir.

BASINÇ NOKTALARI

Basınç noktaları (Hyel) , bir meridyen boyunca hassas eriş im bölgeleridir. Bu Hyel, akupunktur (Chim Sul), akupresür (Ki-op-sul) veya kesin olarak belirlenmiş bir fiziksel hareketle uygun şekilde uyarıldığ ında, belirli bir meridyen boyunca Ki akış ını arttırır.

•Basınç Noktası Terapisiyle İ yileş me•

Hyel stimülasyonu, akupunktur uzmanları ve akupresür uzmanları tarafından Um ve Yang'ı yeniden dengelemek ve sağ lığ ı geliş tirmek için mevcut olabilecek herhangi bir Ki tıkanıklığ ını iyileş tirmek için kullanılan yöntemdir . Bir Hyel'i doğ ru bir şekilde uyararak , Ki enerjisini meridyenin organına ve belirli meridyenin hakim olduğ u tüm fiziksel ve duygusal iş levlere yönlendirir.
Hyel stimülasyonu vücutta Ki oluş turmaz. Ki enerjisi vücutta her zaman mevcuttur. Bir meridyenin Hyel'ini uyarmak basitçe yeniden odaklanır ve

Machine Translated by Google

ek Ki akımını belirli bir yol boyunca yönlendirir, böylece vücut doğal bir denge ve sağlık durumuna kavuşabilir.

Hyel yoluyla meridyen stimülasyonu sadece vücudun dengesizliklerini iyileştirmek için bir yöntem değildir. Belirli bir meridyenin hakim olduğu fonksiyonların önümüzdeki günlerde olağanüstü bir baskı altına gireceği bilindiğinde, ek Ki enerjisini bir meridyen boyunca kanalize etmenin bir yoludur.

Vücudun Um ve Yang'ı dengedeyken Hyel'e uygun uyaranları uygulayarak , uyarılmış Ki yaklaşık yirmi dört saat boyunca tam meridyen boyunca mevcut kalacaktır. Ancak bu süre, kişinin kendi metabolizma hızına göre belirlenir. Çok yavaş metabolizmaya sahip olanlar, daha hızlı metabolizma hızına sahip olanlardan daha uzun süre eklenen Ki akışını sürdürme eğilimindedir.

ELLERİN MERİDYENLERİ

Bazı meridyenler parmak uçlarında son bulur. Kalp Meridyeni ve İnce Bağırsak Meridyeni küçük parmakta son bulur; Kalp Daraltıcı Meridyen orta parmakta , üçüncü parmakta ikincil bir Hyel ile son bulur; Üçlü Isıtıcı Meridian üçüncü parmakta son bulur; Akciğer Meridyeni başparmakta son bulur; Kalın Bağırsak Meridyeni birinci parmakta son bulur.

Kişi bir Hyel'i uyarmak için akupresür kullandığında , hasta belirli meridyene karşılık gelen parmağını kullandığında Ki, akupresür uzmanının vücudundan hastaya neredeyse zahmetsizce geçer. Tüm meridyenler parmaklarda sonlanmadığından, bu tip akupresür masajı sadece belirli durumlar için geçerlidir.

MERİDYENLERLE İLİŞKİLİ ZAMAN

Her meridyenin, bu Dünyanın doğal saatinde en aktif olduğu belirli bir zaman periyodu vardır. Belirli bir meridyen boyunca Ki akışını uyarmaya çalıştığınızda, tedaviyi Meridyenin en aktif olduğu zaman diliminde gerçekleştirdiğinizde sonuçlar en belirgin şekilde görülür. (Bkz . Tablo 4, sayfa 21).

Tablo 4. Meridyen Takvimi.

Safra Kesesi Meridyeni	12:00 - 21:00 _

Machine Translated by Google

Karaciğer Meridyeni	02:00 - 04:00 _
Akciğer Meridyeni	4:00 - 6:00 _
Kalın Bağırsak Meridyeni	6:00 - 8:00 _
mide meridyeni	08:00 - 10:00 _
Dalak/Pankreas Meridyeni	10:00 - 12:00 _
Kalp Meridyeni	12:00 - 21:00 _
İnce Bağırsak Meridyeni	14:00 - 16:00 _
mesane meridyeni	16:00 - 18:00 _
böbrek meridyeni	18:00 - 20:00 _
Kalp Daraltıcı Meridyen	20:00 - 22:00 _
Üçlü Isıtıcı Meridyen	22:00 - 12:00 _

Machine Translated by Google

Ş ekil 3. Safra Kesesi Meridyeni.

meridyenler

Machine Translated by Google

SAFRA KESESİ MERİ DYANI (JOK SU YANG BARAJI KYUNG)

Safra Kesesi Meridyeni Yang'dır. Elementi ahş aptır. Bu meridyen, baş tan, bacakların arkasından ayaklara doğ ru ilerleyen, azalan bir Ki akış ı modeline sahiptir (ş ekil 3). Fiziksel olarak, safra kesesi sindirime yardımcı olmak iç in safrayı depolar ve dış arı atar. Zihinsel olarak, Safra Kesesi Meridyeni net seç imler yapma ve mantıklı kararlar verme yeteneğ i verir.

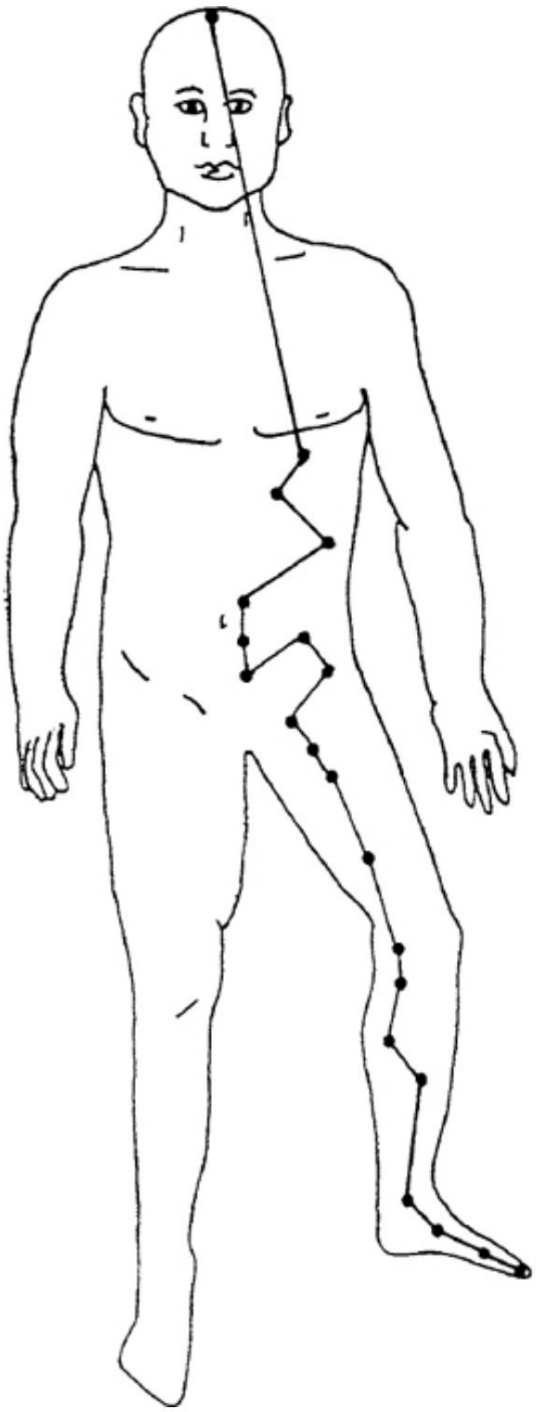
Safra Kesesi Meridyeninde bir Ki tıkanması varsa, bir kiş i, vücudun gıda alımını baş arılı bir ş ekilde özümseyememesine bağ lı olarak sindirim sorunları yaş ayabilir. Safra Kesesi Meridyeni insan vücudunun tüm uzunluğ u boyunca uzandığ ından ç ok sayıda kas ve tendonla temas eder. Bu meridyendeki Ki blokajının ilk belirtileri sırt ve boyunda aç ıklanamayan gerginlik olabilir.

Duygusal aç ıdan bakıldığ ında, Safra Kesesi Meridyeninde Ki blokajı varsa, bireyin hızlı, net ve rasyonel karar verme yeteneğ i bozulabilir. Ayrıca, kiş i aç ıklanamayan olumsuz düş üncelerle boğ uş abilir.

•Safra Kesesi Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

Safra Kesesi Meridyenindeki birkaç ana Hyele (basınç noktası) baş ınızın arkasından kolayca eriş ilebilir. İ ki elinizi de yukarı kaldırın ve baş ınızın arkasının ortasına yerleş tirin. Bireysel ellerinizin parmakları yaklaş ık bir inç aralıklı olmalıdır. Ellerinizi baş ınızın arkasına yerleş tirdikten sonra, sol ve sağ elinizin parmaklarının birbirine temas etmesine izin vermemeniz önemlidir, ç ünkü bu Ki enerji uyarımının aksine Ki enerjisinin harcanmasına neden olur. Baş ınızın arkasına yaklaş ık üç dakika hafif bir basınç la masaj yapın. Bu, Safra Kesesi Meridyenindeki basınç noktalarını harekete geç irecek ve ilave Ki'nin kendi yolunda ilerlemesine neden olacaktır.

Machine Translated by Google



Ş ekil 4. Karaciğ er Meridyeni.

KARACİ ĞER MERİ DYANI (Ş AKA UZAK OLACAKSIN KYUNG)

Machine Translated by Google

Karaciğer Meridyeni Um'dur. Elementi ahşaptır. Karaciğer Meridyeninin Ki akışı, ayaklardan başın tepesine doğru yükselen bir yol izler (şekil 4).

Modern tıbbi açıdan karaciğer, insan vücudundaki en büyük salgı organıdır. Yediğimiz besinlerdeki yağların sindirilebilmesi için vitamin ve besin maddelerinin depolanması, kanın temizlenmesi, safranın salgılanması gibi birçok hayati işlevi yerine getirir.
Sürekli alkol ve kahve içmek karaciğere kolayca zarar verir.

Karaciğer kanı rafine eder ve talep üzerine vücudun geri kalanına sağlar. Vücut fiziksel olarak aktif olduğunda, karaciğer daha yüksek bir seviyede işlev görür ve vücudun dinlenme halindeyken veya egzersiz eksikliğinden dolayı boş tayken olduğundan daha fazla miktarda kan sağlar. Kan saflığı ve dolaşımı, Ki'nin vücuttaki engellenmemiş akışıyla doğrudan ilişkili olduğundan, bedeni sağlıklı tutmak ve içimizde sınırsız bir Ki akışı ile düzgün çalışmasını sağlamak için her gün bilinçli miktarda fiziksel egzersiz yapmalıyız. BT.

Tırnaklar ve ayak tırnakları, Koreli Ki uygulayıcısının Karaciğer Meridyeninin düzgün çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için incelediği şeylerdir. Tırnaklar kırılgan ve/veya sarımsı renkteyse, hekime kişinin Karaciğer Meridyeninde Ki akışında bir tıkanıklık olduğunu söylerler. Karaciğer sağlıklıysa ve Karaciğer Meridyeninde bol miktarda Ki akışı varsa, tırnaklar güçlü ve nemlidir.

Karaciğer Meridyeninin ayrıca tendonları ve bunların vücut kaslarıyla nasıl bir araya gelip Etkileşime girdiği ini etkilediği bilinmektedir. Tendonların elastik kalması için saflaştırılmış karaciğer kanının sürekli akışına bağlı olduğu kabul edilir. Karaciğer Meridyeni bloke edilir ve Ki akımı engellenirse, eklemlerde aşırı fiziksel aktiviteden kaynaklanmayan gelişigüzel gerginlik ve ağrı semptomları hissedilir.

Karaciğer ve Karaciğer Meridyeni de göz sağlığından sorumludur. Gözler, sağlıklı kalabilmeleri için sürekli temiz kan kaynağına sahip olmaları gereken görme organları olduğundan, onlara giden kan akışının herhangi bir şekilde engellenmesi çok zararlı olabilir.

Duygusal bir bakış açısından, Karaciğer Meridyeninin ruh halinin çeşitli yönlerini kontrol ettiği bilinmektedir. Meridyen Ki'ye açsa, birey belirli bir sebep olmaksızın depresyona girebilir. Meridyen, yeni ve aşırı bol bir Ki akışından hızla etkilenirse,

Machine Translated by Google

Kafein veya diğer ilaçlardan kaynaklanan fiziksel uyarım, kişi aşırı derecede karamsar, gergin olabilir veya açıklanamayan bir nedenle öfkelenebilir.
sebepler.

•Karaciğer Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

Günlük bir kardiyovasküler fiziksel egzersiz rutini, Karaciğer Meridyeni boyunca var olabilecek herhangi bir Ki blokajının temizlenmesine ve ortadan kaldırılmasına doğal olarak yardımcı olur.

Eklenen Ki akışı, Hyel'i doğrudan başınızın üstüne yerleştirerek Karaciğer Meridyeni boyunca gönderilebilir . Bu Hyel adeta bir mıknatıs.
Bulmak için orta parmağınızı başınızın üstüne koyarsanız, parmak ona doğru çekilecektir. Yerini bulduktan sonra, yaklaşık otuz saniye boyunca üzerine hafif ve sabit bir baskı uygulayın. Ardından otuz saniyenin basınçsız geçmesine izin verin. Orta parmağınızı konumuna geri getirin ve hafifçe masaj yaparken üç doğal nefes döngüsü için basınç uygulayın. Bu teknik, karaciğer meridyeni Ki tıkanması yaşıyorsa sabah, öğlen ve gece uyumadan hemen önce olmak üzere günde üç kez uygulanmalıdır.

AKCİĞER MERİDYANI - SU TAE UM PAE KYUNG

Akciğer Meridyeni Um'dur. Metal elementine sahiptir. Ki enerjisi, göğüsten başparmağa doğru azalan bir akışla Akciğer Meridyeninden geçer (bkz. şekil 5, sayfa 28). Akciğer Meridyeni, havadan elde edilen Ki'nin vücut tarafından emilmesinden ve oksijenin alımından ve kontrolünden sorumludur.

Solunum yoluyla alınan oksijen miktarı, kişinin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel enerji miktarını doğrudan etkiler.
Fizyolojik açıdan bakıldığında, kişi bilinçli olarak aktif bir yaşam sürdüğünde insan vücudu tarafından ek miktarlarda oksijen emilebilir.
Bu, hareketsiz bir yaşam tarzı yerine günlük kardiyovasküler egzersiz ile gerçekleştirilir. Kardiyovasküler stimülasyon, vücuda ek miktarlarda oksijen sağlar ve bu da insan vücudunun her yerindeki tüm hücreleri uyarır.

Ki havadan emildiği için, aktif bir yaşam tarzı vücutta dolaşan toplam Ki miktarını doğrudan etkiler. Ki m'yi almasına rağmen

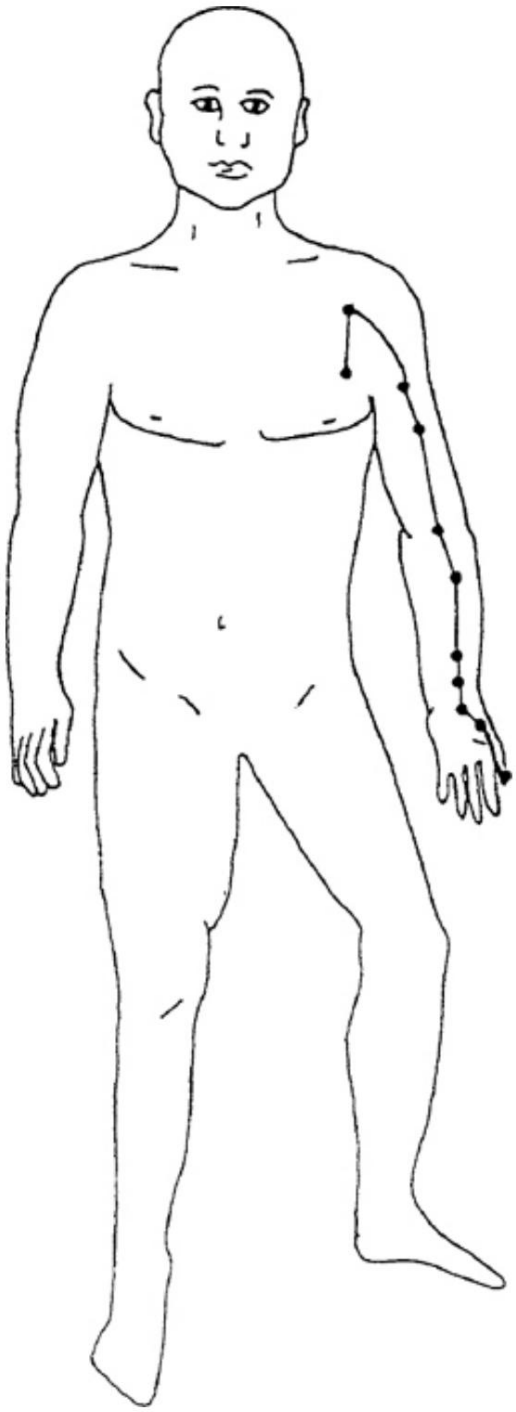
Machine Translated by Google

egzersiz vücudun belirli bölgelerine yönelik değildir, oksijen gibi vücudun tüm meridyenlerini ve bölümlerini uyarır.

Akciğer Meridyeni, vücudu soğuk algınlığı, öksürük, amfizem, tüberküloz ve akciğer kanseri gibi solunum yollarını etkileyen hastalıklardan koruyan meridyendir. Akciğer Meridyeni ayrıca vücudun çeşitli sıcaklık aralıklarına uyum sağlamasına ve düzgün çalışmasına yardımcı olmak için cildin gözeneklerini düzenler. Kardiyovasküler fiziksel egzersizler ve Ki egzersizleri (bkz. Bölüm III) yoluyla akciğerleri ve Akciğer Meridianını uyarmak ve güçlendirmek, genel olarak daha sağlıklı bir yaşam elde etmeye yardımcı olacaktır.

Akciğer Meridyeni boyunca Ki eksikliğinin belirtileri şunlardır: nefes darlığı, kronik öksürük, genel uyuşukluk, zayıf nabız ve zayıf, dinamik olmayan bir ses.

Machine Translated by Google



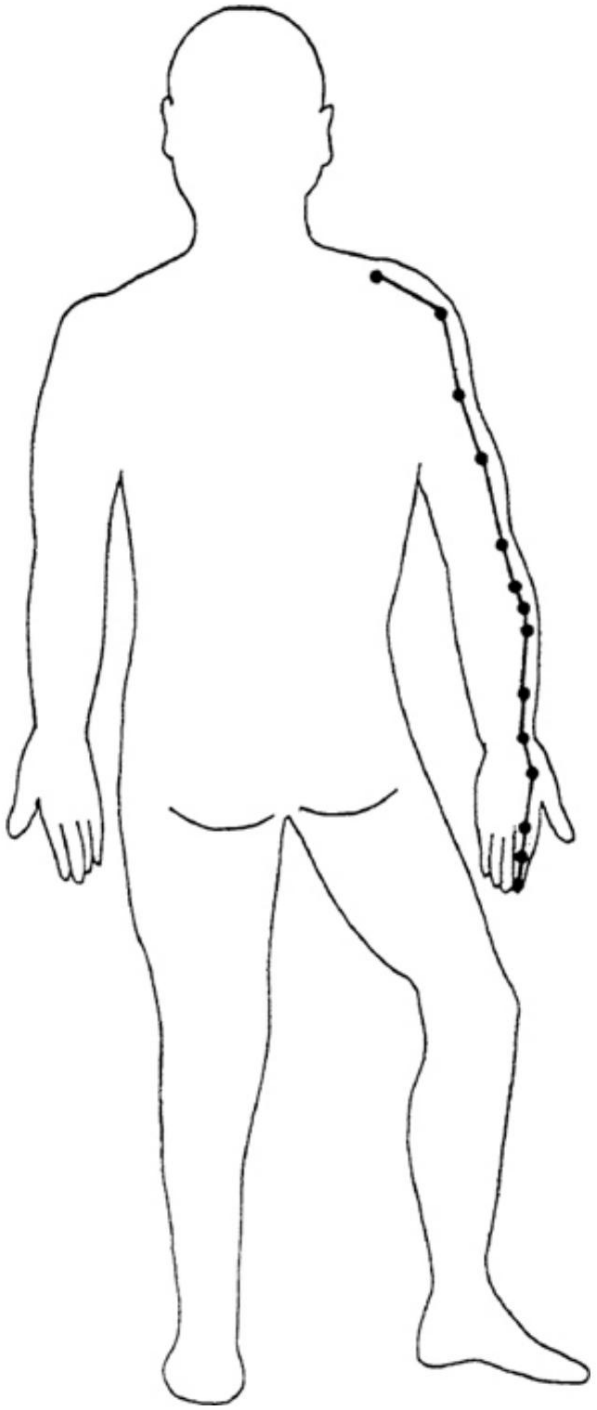
Ş ekil 5. Akciğ er Meridyeni.

•Akciğ er Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

Akciğ er Meridyeni, Ki enerjisi ile uyarılması en kolay meridyendir.
Doğ rudan bedensel aktivite ile bağ lantılı olduğ u iç in bu meridyen uyarılabilir.

Machine Translated by Google

sadece hızlı tempolu bir yürüyüş yaparak veya anında ek miktarlarda
Ki üretecek bazı aerobik egzersizler yaparak.



Şekil 6. Kalın Bağırsak Meridyeni.

Machine Translated by Google

KALIN BAĞIRSAK MERİDYANI (SU YANG MYUNG Tae Jang Kyung)

Kalın Bağırsak Meridyeni Yang'dır. Metal elementine aittir.
Ki enerjisinin yolu, birinci parmaktan başa doğru giderek yükseliyor (şekil 6). Fiziksel olarak, kalın bağırsak vücudun temizlenmesinden sorumludur. Duygusal olarak, olumsuz düşünceyi kontrol eder ve kovar.

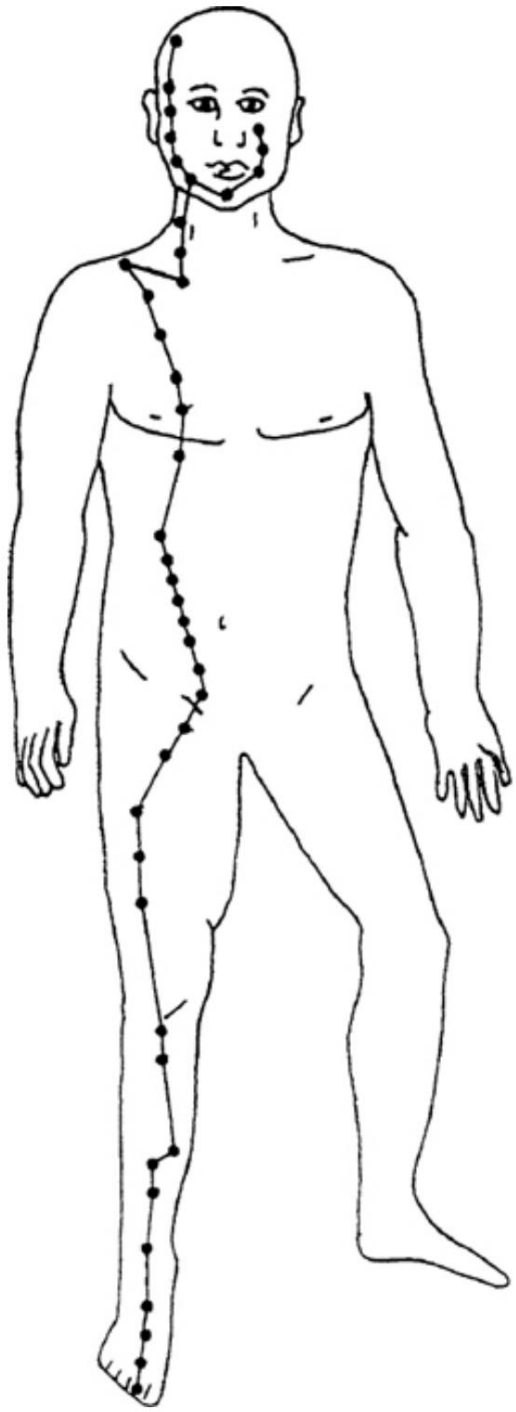
Kalın Bağırsak Meridyeni, insan vücudunu temizlemek ve detoksifiye etmekten sorumludur. Bunu fiziksel düzeyde başarmak için katı atıkların vücuttan atılmasını kontrol eder. Kalıcı bir fiziksel kabızlık geliştiren kişiler için bu, Kalın Bağırsak Meridyeninin tıkandığını ve Ki enerjisinin meridyen boyunca doğru şekilde akmadığını gösterir.

Kalın Bağırsak Meridyeni ayrıca düşünce ve duyguları kolayca temizleme yeteneğinin kontrolündedir. Bu meridyen, duygusal olarak "kendini özgürleştirme" veya "bırakma" yeteneğini kontrol eder. Duygusal açıdan bakıldığında, eğer bir kişi aşırı derecede içine kapanık ve içine kapanık hale gelirse, bu onun normal kişiliği olmasa da, bu, Kalın Bağırsak Meridyeninin tıkandığının ve Ki'nin doğru akışına izin vermediğinin bir işaretidir.

•Kalın Bağırsak Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

Kalın Bağırsak Meridian'ın prlmary Hyeli (basınç noktası) ellerde bulunur. Bu basınç noktası doğrudan başparmak ile işaret parmağı arasındadır, elin kıvrımından yaklaşık bir inç uzaktadır ve Hap Goh olarak bilinir. Karşı elinizin başparmağını ve işaret parmağını alıp bu Hyel'e altı saatlik bir süre boyunca saatte yaklaşık beş doğal nefes için hafif baskı uygulayarak, vücut fiziksel kabızlıktan veya gereksiz zihinsel engellemelerden kurtulacaktır.

Machine Translated by Google



Şekil 7. Mide Meridyeni.

MİDE MERİDYANI (JOK YANG MYUNG WI KYUNG)

Machine Translated by Google

Mide Meridyeni Yang'dır. Öğ esi topraktır Ki enerjisi, baş tan ikinci parmağ a kadar aş ağ ı doğ ru akar (ş ekil 7). Mide Meridyeni besinlerin sindirimini kontrol eder.

Mide Meridyeni, insan vücudundaki tüm sindirim biç imlerine hakimdir. Besinler ve sıvılar ilk önce sindirildikleri mideye girerler.
Belirli besinler daha sonra vücuttaki belirli bölgeleri beslemek iç in dağ ılır. Bu nedenle mide, insan varlığ ının birincil odak noktalarından biridir. Aslında, eski Kore'de midenin vücudun merkezi organı olduğ u düş ünülüyordu.

Bir kiş i sindirim problemlerinden muzdaripse, ilk araş tırma alanı diyet olmalıdır. Doğ ru beslenme, sağ lıklı bir yaş amın en temel anahtarıdır. Yağ lı, baharatlı ve aş ırı tatlı yiyeceklerle dolu bir diyetten kaç ınılmalıdır, oysa doğ al, yüksek lifli bir diyet vücudun daha üst düzeyde ç alış masını sağ lar. Bir kiş i nispeten sağ lıklı bir diyet yiyorsa ve hala sindirim sorunları yaş ıyorsa, bu bize Mide Meridyeni boyunca Ki akış ının engellenebileceğ ini söyler.

•Mide Meridyeninin Ani Ki Uyarımı.•

Mide Meridyeni üst kafatasından baş lar ve gövde boyunca ikinci parmağ a doğ ru aş ağ ı doğ ru hareket eder. Sindirim problemlerinin tedavisine yardımcı olmak üzere Mide Meridyenine ek Ki akış ı eklemek iç in birincil öneme sahip iki Hyel vardır. Bunlar, orta ş akaktaki Hyel ve elmacık kemiğ inin hemen altındaki Hyel'dir .

İ ki elinizin iş aret parmağ ını ve baş parmağ ını alın ve yüzünüzün her iki yanındaki bu baskı noktalarını bulun. Onlara hafif bir baskı uygulayın ve yemekten hemen önce ve yemek yedikten on beş dakika sonra dokuz doğ al nefes döngüsü boyunca tutun.

SPLEENİ PANKREAS MERİ DYANI KYUNG)

Dalak/Pankreas Meridyeni Um'dur . Elementi topraktır. Bu meridyen, ayak baş parmağ ından göğ se doğ ru ilerleyen, yükselen bir Ki enerjisi akış ına sahiptir (ş ekil 8). Dalak/Pankreas Meridyeni, kanın gıdayı enerjiye dönüş türmesinden sorumludur.

Machine Translated by Google

Nei Ching'de dalak , kanı birleş tiren organ olarak tanımlanır. Modern tıbbi açıdan, dalağ ın kanı değ iş tiren, filtreleyen ve depolayan oldukç a damarlı, kanalsız bir organ olduğ unu biliyoruz. Dalak, insan vücudundaki hastalık ve enfeksiyonla savaş mak iç in beyaz kan hücreleri gibi antikorlar üretir.

Pankreas, midenin arkasında bulunan ve vücudun kullanılabilir enerji kaynağ ı olan kan ş ekerini düzenlemek iç in kullandığ ı yağ sindirici enzimleri ve insülin hormonunu üreten bir bezdir. Bu nedenle, dalak ve pankreas bir araya gelerek vücudun yiyeceklerden gelen enerjiyi düzenlemesine ve hastalıklarla savaş masına izin verir.

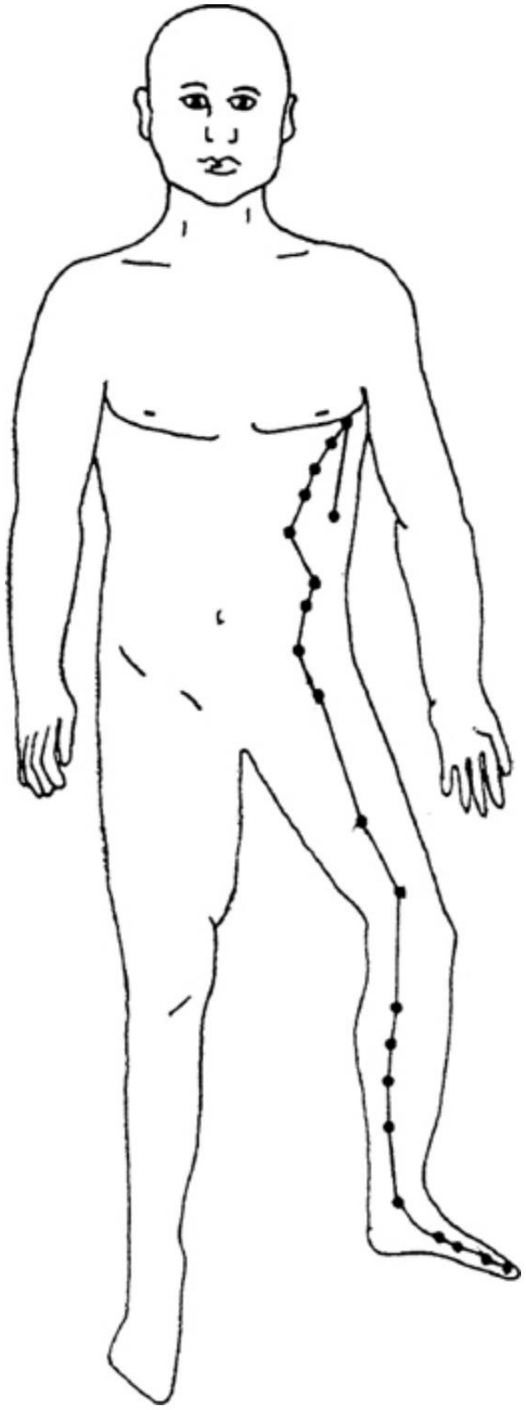
Vücut ş ekeri alır ve onu insülin ş eklinde kullanılabilir enerjiye dönüş türür. Vücut sürekli olarak aş ırı miktarda rafine ş eker iç eren bir diyetle beslenirse, vücut doğ al olmayan ş ekilde büyük miktarlarda ş eker gerektirecek ş ekilde büyüyecektir. Bu ş eker sürekli olarak mevcut olmadığ ında, vücut ş ekerden bir "geri ç ekilme" yaş ar. Bu, hipoglisemi (düş ük kan ş ekeri) ve diabetes mellitus (eksik insülin üretimi) olarak bilinen tıbbi durumlara yol aç abilir.

Dalak/Pankreas Meridyeni boyunca Ki akış ı, büyük miktarlarda rafine ş eker alanlar tarafından en kolay ş ekilde zarar görür. Bunu önlemek iç in diyette ş eker minimumda tutulmalıdır. İ deal olarak, ş eker sadece meyvelerde doğ al olarak bulunan bir ş eker olan fruktoz ş eklinde tüketilmelidir.

•Dalak/Pankreas Meridyeninin Acil Ki Uyarımı•

Dalak/Pankreas Meridyeni boyunca eklenen Ki akış ı, kalıtımdan veya yetersiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkları tedavi edemese de, bu meridyeni uyarmak, bu hastalıkların bazı semptomlarının azaltılmasına yardımcı olabilir. Buna ek olarak, periyodik olarak düş ük kan ş ekeri sorunları yaş ayanlara hızlı bir ş ekilde yardımcı olabilir ve bir enfeksiyon olduğ unda veya hastalandığ ında vücudun ek antikorlar geliş tirmesine yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google



Ş ekil 8. Dalak/Pankreas Meridyeni.

Dalak/Pankreas Meridyenini ilave Ki ile uyarmak iç in, önce ellerinizi alın ve parmaklarınız birbirinden ayrı olacak ş ekilde belinize yerleş tirin. İ ş aret parmaklarınızla, vücudunuzun önünde kalç a kemiğ inizin üst kısmının midenizle birleş tiğ i yeri hissedin.

Machine Translated by Google

kemiğ i daha uzun hissedin, Dalak/Pankreas Meridian'ın birincil Hyel'idir .
İ ş aret parmağ ınızla vücudunuzun her iki yanındaki bu Hiyellere baskı uygulayın. Bunu yaparken, on derin ama doğ al nefes alın. Bu Hyel üzerinde basınç devam ederken, bu nefeslerin vücudunuza yavaş ça girip çıkmasına izin verin . Bu akupunktur egzersizi günde bir kez yapılmalıdır.

KALP MERİ DYANI (SU SOO UM SHIM KYUNG)

Kalp Meridyeni Um'dur ve Ki akış ı göğ üsten serçe parmağ a doğ ru iner (bkz. ş ekil 9, sayfa 38). Ateş elementine sahiptir. Kalp Meridyeni, insan kalbinin genel sağ lığ ını etkiler.
Bu nedenle, bu meridyenin sürekli bir Ki akış ını sürdürmesi çok önemlidir.

Duygusal açıdan bakıldığ ında, Kalp Meridyeni bir bireydeki duyguların tutarlılığ ını etkiler. Meridyen boyunca Ki akış ı tıkanırsa, kiş i ruh halinde büyük dalgalanmalar yaş ayabilir ve duygusal olarak dengesiz hale gelebilir.

Kore'de kalp, ruhun evi olarak kabul edilir (Young-hon). Bu nedenle en saygı duyulan organdır. Kalp aynı zamanda insan vücudunun hem fiziksel hem de duygusal uyaranlar tarafından hasar görmeye en yatkın organlarından biridir. Kalp çeş itli ş ekillerde kolayca yaralanabilir: yanlış beslenme, uygun fiziksel egzersiz yapmama, aş ırı fiziksel stres, duygusal travma veya hayata olumsuz bir psikolojik yaklaş ım yoluyla. Uygunsuz yaş am tarzı vakalarının çoğ u birey tarafından değ iş tirilebilse de, insanlar genellikle çevresel, kültürel veya psikolojik koş ullanma nedeniyle fiziksel alış kanlıklarını veya zihinsel yaklaş ımlarını değ iş tirmemeyi seçerler. Bu nedenle insan vücudunda gereksiz yere hasar gören ilk organ kalptir.

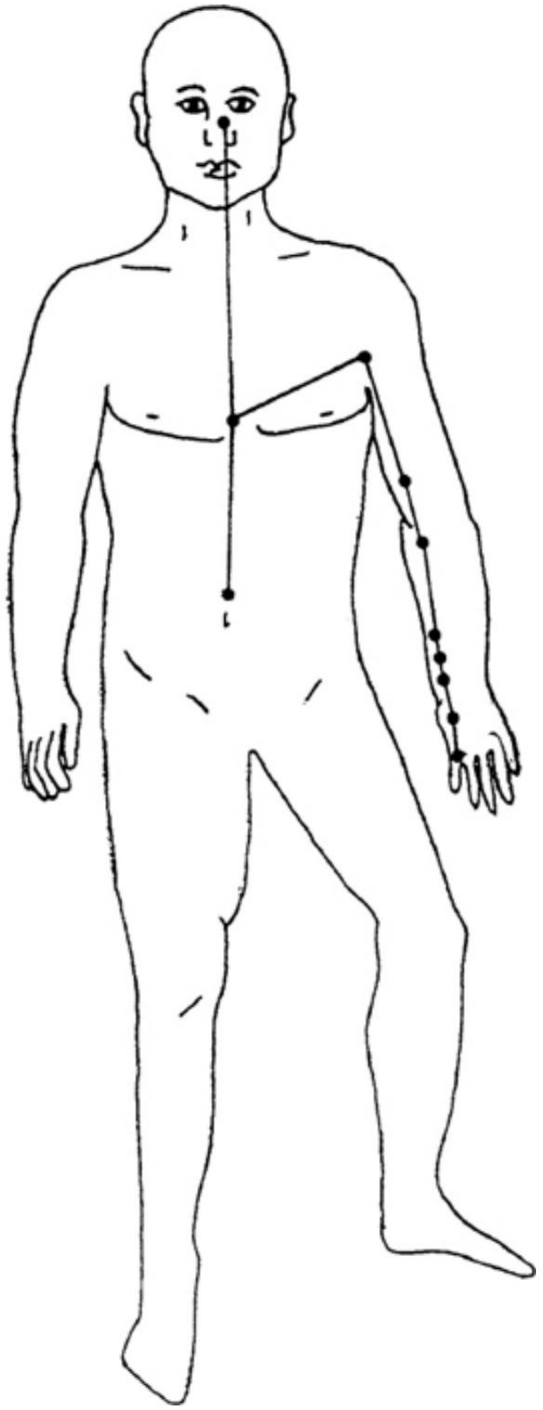
Kalp vücuttaki kan akış ını düzenler. Bu organ herhangi bir ş ekilde bozulursa vücut metabolizmasının tüm fonksiyonları olumsuz etkilenir. Bu nedenle kalp ve sağ lığ ı, bireyin zihninde en önde gelmelidir.

Kalp Meridyeni kalbe giden Ki akış ını sabit tutar. Bu meridyen bloke olursa, kalbin günlük hayatın gerilimlerini savuş turma yeteneğ i azalacaktır.

Kalp Meridyeninin temiz kalmasına yardımcı olmak için, kiş i az yağ lı bir diyet yemeli ve düzenli fiziksel egzersiz yapmalıdır. Ek olarak, öğ renmeli

Machine Translated by Google

kontrollü nefes alma teknikleri ve meditasyon gibi zihnin olumsuz duygusal durumlarını serbest bırakmak için yöntemler (bkz. Bölüm III).



Şekil 9. Kalp Meridyeni.

•Kalp Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

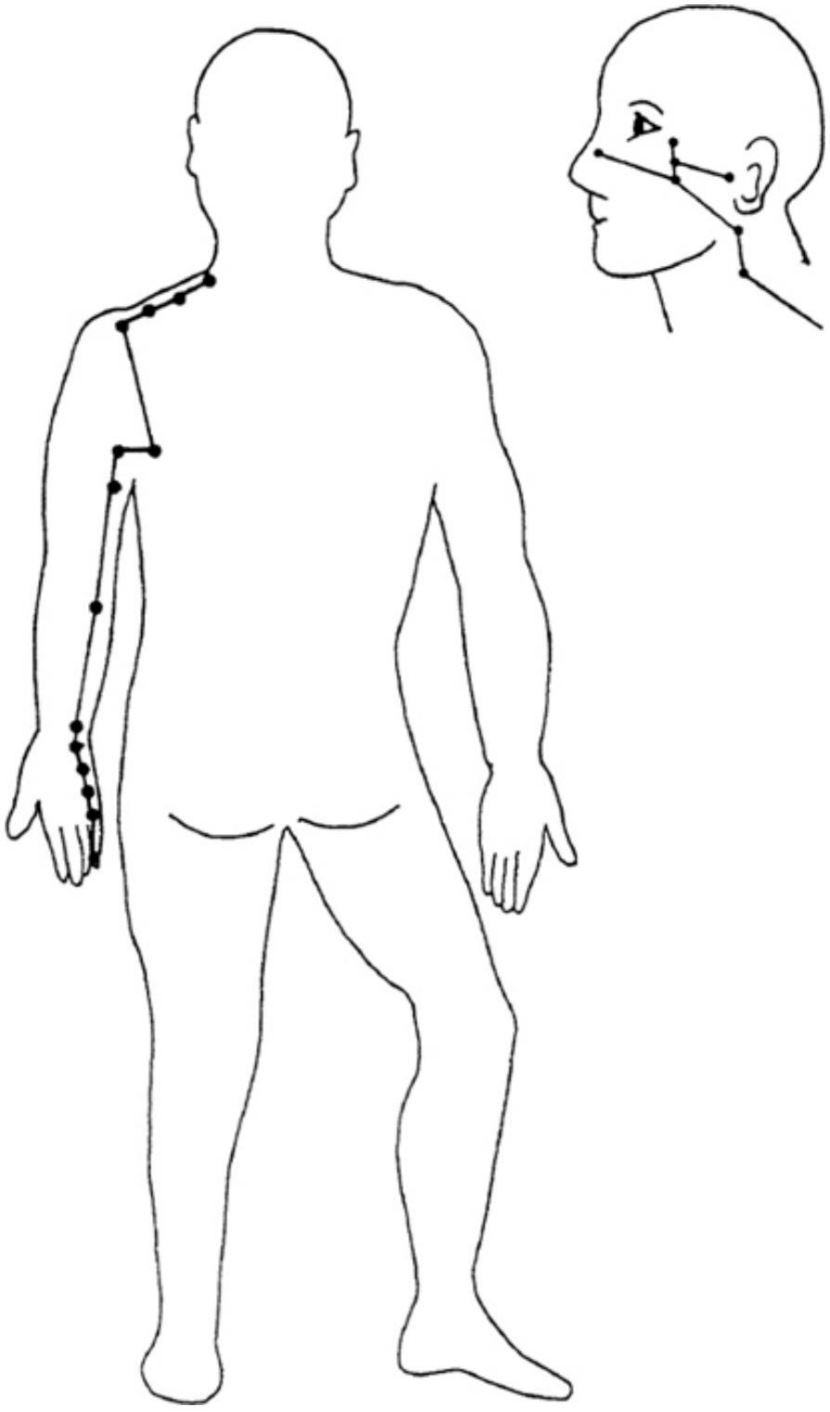
Machine Translated by Google

Kalp Meridyeni, göğüsten vücudun her iki yanında küçük parmağa doğru akar. Kalp Meridyeninin uyarılması, dirseğinizin kıvrımındaki Hyel'e basınç uygulanarak hemen gerçekleşir.

Bu Hyel'i bulmak için dirseğinizi otuz beş derecelik bir açıyla bükün. Diğer elinizi karşıya doğru uzatın ve baş parmağınızla dirsek kırışıklığınızın iç kısmının ortasını bulun. Sıkı bir kas kütlesi hissedeceksiniz. Bu senin pazı kasın. Baş parmağınızı aşağı doğru, bu kastan yaklaşık bir inç'in sekizde biri kadar uzağa, kolunuzun alt kısmına doğru hareket ettirin. Kas veya kemiğin olmadığı hafif yumuşak bir nokta hissedeceksiniz.

Bu Kalp Meridyeninin Hyel'idir. Üç dakika boyunca hafif basınç ve hafif masaj arasında geçiş yaparak, Kalp Meridyeniniz ilave Ki uyarımı yaşayacaktır. Aynı işlemi karşı tarafta tekrarlayın.

Machine Translated by Google



Ş ekil 10. İ nce Bağ ırsak Meridyeni.

İ NCE BAĞIRSAK MERİ DYANI (SU TAE YANG SO0 Jang Kyung)

Machine Translated by Google

İ nce Bağ ırsak Meridyeni, Ki enerjisinin küçük parmağ ınızdan boynunuzun dibine kadar yukarıya doğ ru yükselen akış ının olduğ u Yang'dır (ş ekil 10). Ateş elementine sahiptir. Fiziksel olarak, İ nce Bağ ırsak Meridyeni besinlerin besinlerden vücuda emilimini kontrol eder. Bir kiş i sağ lıklı bir diyet yapıyorsa, ancak yine de fiziksel aktivite zamanlarında gereksiz yere harcandığ ını hissediyorsa, bunun nedeni bu meridyenin tıkanması olabilir.

Zihinsel olarak, İ nce Bağ ırsak Meridyeni, yeni deneyimlenen düş ünce ve fikirlerin biliş sel olarak anlaş ılmasından sorumludur. Yeni düş ünce ve fikirlerle karş ılaş tığ ında bunalan veya açıklamaları kolayca kavrayamayan bir kiş i için, bunun nedeni İ nce Bağ ırsak Meridyeni boyunca Ki akış ının tıkanması olabilir.

•İ nce Bağ ırsak Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

İ nce Bağ ırsak Meridyeni kol boyunca uzanır. Ki'nin bu meridyene akış ını teş vik etmek için doğ al bir duruş ta durun. Sağ kolunuzun kasını yere paralel olana kadar doğ rudan yan tarafınıza doğ ru kaldırırken hafifçe gerin. Kolunuz yükselirken burnunuzdan derin bir nefes alın.
Son pozisyonunuza ulaş tığ ınızda, kolunuzu yavaş ça yanınızdaki orijinal doğ al pozisyonuna geri getirirken nefesinizi verin.
Aynı tekniğ i sol kolunuzla da uygulayın. İ nce Bağ ırsak Meridyeniniz boyunca Ki'yi önemli ölçüde uyarmak için bunu her iki tarafta üç kez yapın.

MESANE MERİ DYANI (JOK TAE YANG BANG KWANG KYUNG)

Mesane Meridyeni Yang'dır. Elementi sudur. sahip olduğ u Baş tan ayağ a doğ ru inen Ki akış ı (ş ekil 11).

Modern tıp bilimi bize mesanenin kalın bağ ırsak, ince bağ ırsak ve böbreklerden vücut atıklarını aldığ ını ve sonra bunları idrar olarak attığ ını öğ retmektedir. Bu süreç tüm vücudun iklimini etkiler. Mesane herhangi bir ş ekilde engellenirse ve bu atıklar alınıp atılmazsa vücudun doğ al temizliğ i gerçekleş emez ve hastalık ortaya çıkar. Mesane Meridyeni bu nedenle vücuttaki sıvı seviyelerinin genel dengesinden sorumludur. Vücudun sıvı seviyeleri yanlış sa veya dengesizse, bu, insan iş leyiş inin neredeyse tüm diğ er yönlerini etkiler.

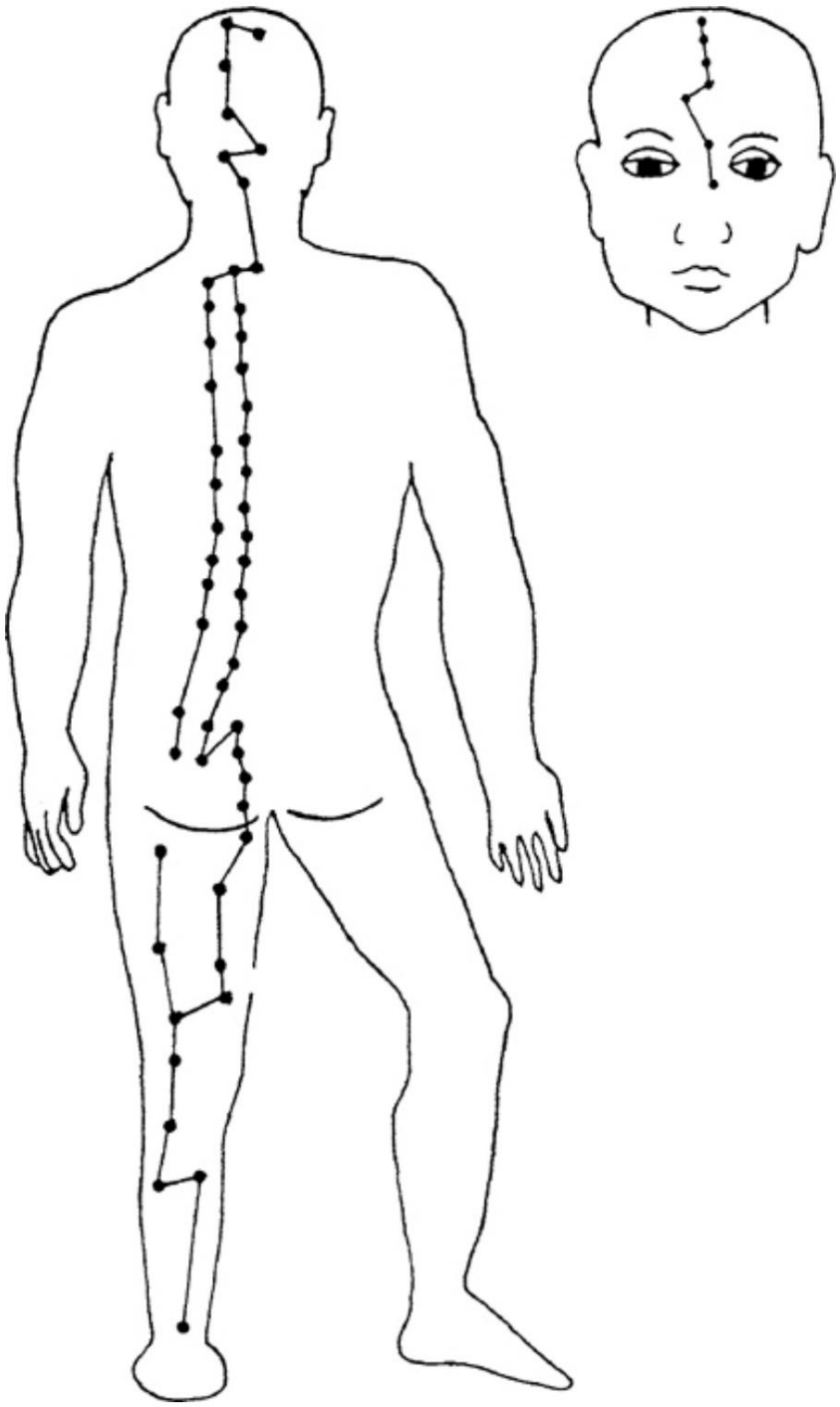
Machine Translated by Google

Mesane Meridyeni, sıvı seviyesini sabit ve doğ ru tutarak vücudun genel sıcaklığ ını düzenler. Mesane Meridyeni boyunca Ki akış ı engellenirse, kiş i iç atık birikmesi nedeniyle hastalanabilir. Bunun ilk belirtileri açıklanamayan düş ük dereceli ateş tir. Bunun nedeni, atıkların kolayca dış arı atılamadığ ı durumlarda vücut sıcaklığ ının artmasıdır.

Mesane iki ş ekilde dengesiz hale getirilebilir.
Bir kiş i sürekli olarak sitrik sular, kahveler, koyu çaylar veya koyu kolalar gibi yüksek oranda asidik sıvıları aş ırı miktarda aldığ ında sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sıvıların sadece mesane üzerinde değ il, diğ er birçok iç organ üzerinde de kümülatif yıkıcı etkisi vardır. Bir kiş i günlük olarak yeterince su içmezse mesane de olumsuz etkilenir. Böylece sistemin atıkları durgunlaş ır ve vücuttan kolayca temizlenmez. Herhangi bir fiziksel mesane probleminin ilk çözümü, günde on bardaktan fazla su içmektir. Bu ş ekilde vücut sistemleri sürekli olarak yıkanır ve temizlenir.

Mesane Meridyeni, olumsuz duygusal stres ve baskıya en duyarlı meridyendir. Mesane Meridyeninin, sadece daha önce tartış ılan uygun olmayan beslenme alış kanlıklarından değ il, aynı zamanda uzun süreli duygusal gerginlik nedeniyle ortaya çıkan bedensel uyumsuzluk durumundan da Ki blokajı geliş tirdiğ i anlaş ılmaktadır.

Machine Translated by Google



Ş ekil 11. Mesane Meridyeni.

Sıklıkla tanımlandığ ı gibi, duygusal baskı, boyunda veya sırtın üst kısmında bir sertlik veya ağ rı olarak yaş anır. Mesane Meridian'ın yolu doğ rudan sırt ve boyundan geç er. Hyel , uyarıldığ ında, sadece stresi azaltmakla kalmayıp aynı zamanda bedensel düzeni düzenleyerek iyileş tirici bir etkiye sahiptir.

Machine Translated by Google

iş levleri de vardır. Bu nedenle baskı zamanlarında boyun masajı çok iyi hissettirir.

•Mesane Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

Boyun ve sırt masajı yapacak kimsenin olmaması durumunda (eğitimsiz el bile Mesane Meridyeninin Hyel'ini uyaracaktır), Mesane Meridian stimülasyonunun ilk adımı boynunuzu ve sırtınızı hareket ettirmektir. Bu, boynunuzu dairesel bir hareketle hareket ettirerek kolayca gerçekleştirilir. Boynunuzu birkaç kez hareket ettirip kan ve Ki dolaşımını etkinleştirdikten sonra, germelisiniz. Bu, çenenizi göğsünüze doğru getirerek gerçekleştirilir. Bir veya iki dakika orada tutun, sonra başınızı gidebildiği kadar geriye doğru eğin. Bu noktada, bir kez daha ileri ve sonra geri uzatın. Şimdi kalkabiliyorsan ayağa kalk; değilse, oturmaya devam edin. Üst kolunuzu yere paralel olarak dışarı doğru uzatın. Dirseklerinizi doksan derecelik bir açıyla bükün ve omuzlarınızı döndürün. Kolunuz hala uzatılmış durumdayken, gevşediğini hissedene kadar üst sırtınızı bir yandan diğer yana döndürün.

Bunlar, üst Mesane Meridyeni boyunca Ki akışının nasıl uyarılacağına dair birkaç örnektir. Bu meridyen durumunda, herhangi bir rahat üst vücut hareketi dolaşımı ve dolayısıyla Ki akışını artıracaktır.

Üst vücudunuzu gevşettikten sonra, hızlı bir şekilde en az bir bardak tatlı su içmek iyi bir fikirdir. .

BÖBREK MERİDYANI (JOK SU UM SHIM KYUNG)

Böbrek Meridlan'ı Um'dur . Elementi sudur. Ki, meridyen boyunca ayağın topuğundan boyuna doğru yükselen bir düzende hareket eder (şekil 12).

Böbrekler, sürekli olarak etkileşim içinde olan iki ayrı ama eşit işlevli organdır. Böbrekler karın boşluğunun arkasında bulunur. Fiziksel olarak vücuttaki berraklığı ve vücut sıvılarının bileşimini düzenlemekten sorumludurlar. Kanı süzerler ve atık ürünleri idrar olarak atarlar.

Machine Translated by Google

Böbrek yetmezliğinin önde gelen iki nedeni vardır: uzun yıllar boyunca sürekli alkol alımı ve yüksek tuz içeren bir diyet yemek. Bunların her ikisi de böbrek dokusunun tahrip olmasına neden olur.

Eski Kore el yazmalarına göre, böbrekler insan vücudunun depolama birimleri olarak görülüyordu. Kandan enerji topladılar ve depoladılar. Bu enerjinin daha sonra vücudun belirli bölgeleri ihtiyaç duyduğunda salındığına inanılıyordu. Eski el yazmalarında, böbrekler aynı zamanda bir bireyin cinsel gücüyle de bağlantılıydı. Bir kişinin sağlıklı bir cinsel iştahı varsa, Böbrek Meridyeni boyunca Ki akışı iyiydi. Bir kişi cinsel sıkıntı yaşarsa, meridyen boyunca Ki akışı engellenir.

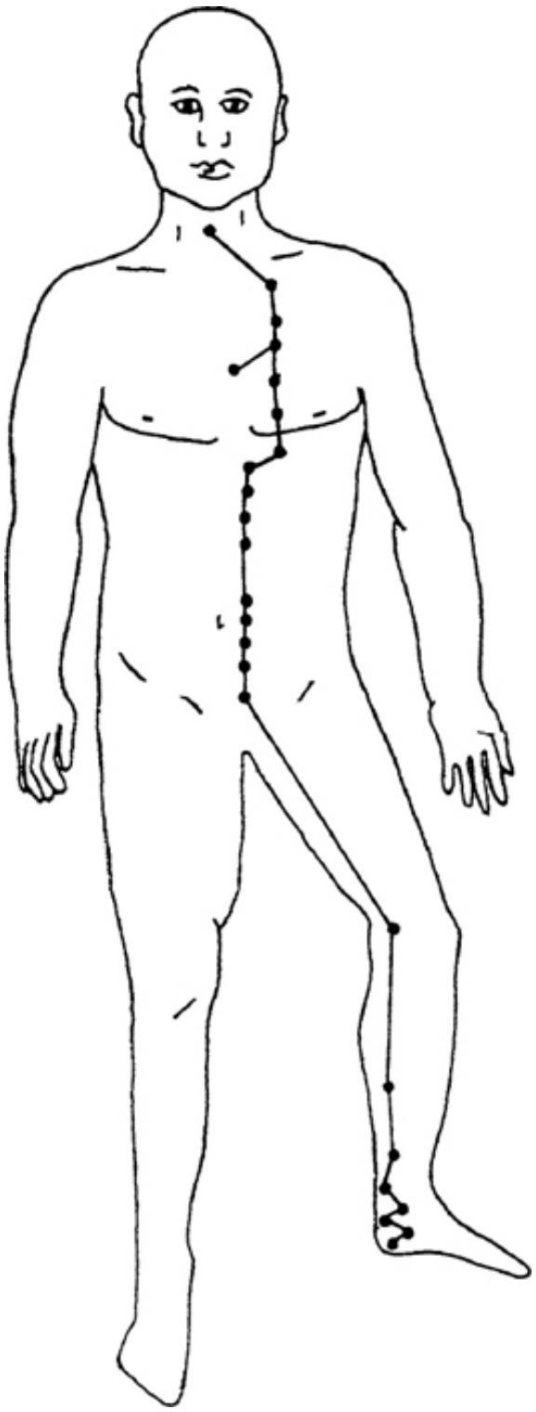
Daha önce hasar görmüş bir böbreğe Ki akışının eklenmesi hasarı tersine çeviremese de, siroz gibi hastalıkların genel semptomlarının kontrolüne yardımcı olabilir. Bununla birlikte, bir kişi fiziksel veya cinsel enerji eksikliği yaşıyorsa veya bir tıp doktorunun iyileştiremeyeceği açıklanamayan bir idrar akışı tıkanıklığı yaşıyorsa, Böbrek Meridyeni pekâlâ bloke olabilir. Bu durumda Böbrek Meridian stimülasyonu çok faydalı olacaktır.

•Böbrek Meridyeninin Ani Ki Uyarımı•

Böbrek Meridyeni boğazınızın merkezinde son bulur. Orta parmağınızı boğazınızın ortasına yerleştirin. Köprücük kemiğinizin başlangıcını hissedene kadar boğazınızın girintisini takip edin. Bu konumda Böbrek Meridyeni için birincil Hyel bulunur . Bu Hyel'e hafif bir baskı uygularken gözlerinizi kapatın ve doğal bir şekilde nefes alın. Parmağınızı üç doğal nefes için yavaşça döndürün, ardından parmağınızı kaldırın. Üç doğal nefes daha için Hyel'in Ki yaymasına izin verin , ardından üç nefes daha için döner dokunuşu tekrar yapın. Bunu üç nefeslik bir dinlenme periyodu ile takip edin ve ardından bir kez daha akupressür yapın.

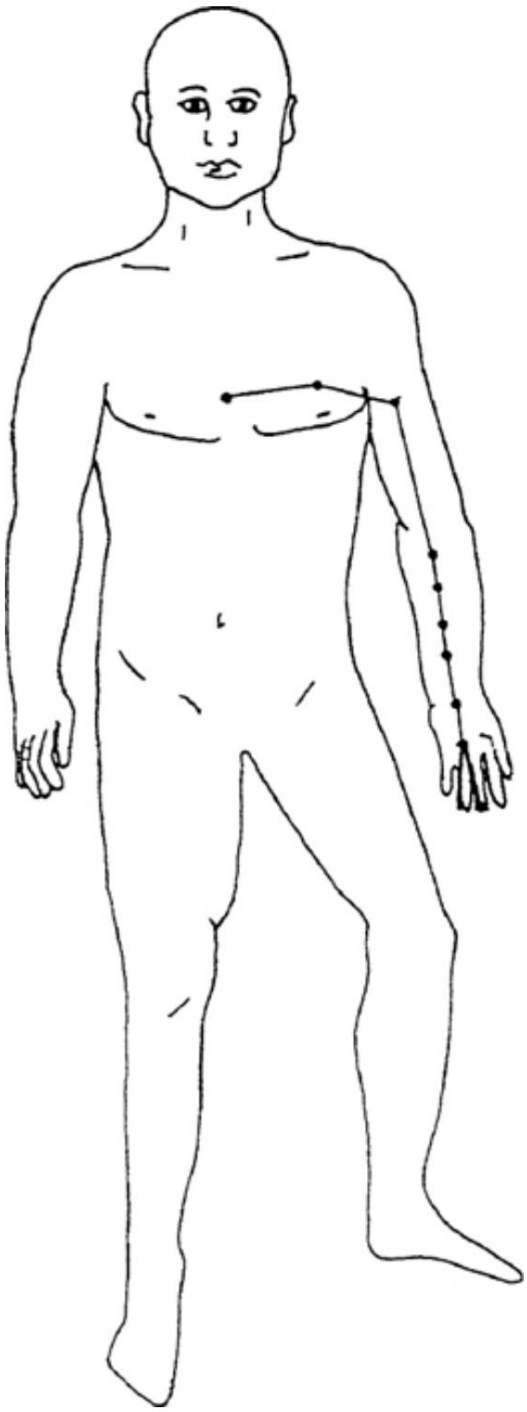
Bu, Böbrek Meridyeni boyunca herhangi bir Ki tıkanıklığı giderilene kadar günde iki kez, sabah ve akşam yapılmalıdır.

Machine Translated by Google



Şekil 12. Böbrek Meridyeni.

Machine Translated by Google



Ş ekil 13. Kalp Daraltıcı Meridyen.

KALP BÜZÜCÜ MERİ DYENİ

UM SHİ M PO KYUNG)

Machine Translated by Google

Kalp Daraltıcı Meridyen Um'dur. Elementi ateş tir. Ki akış ı, üçüncü parmakta ikincil bir Hyel ile göğüsten orta parmağa doğru inerek inmektedir (şekil 13).

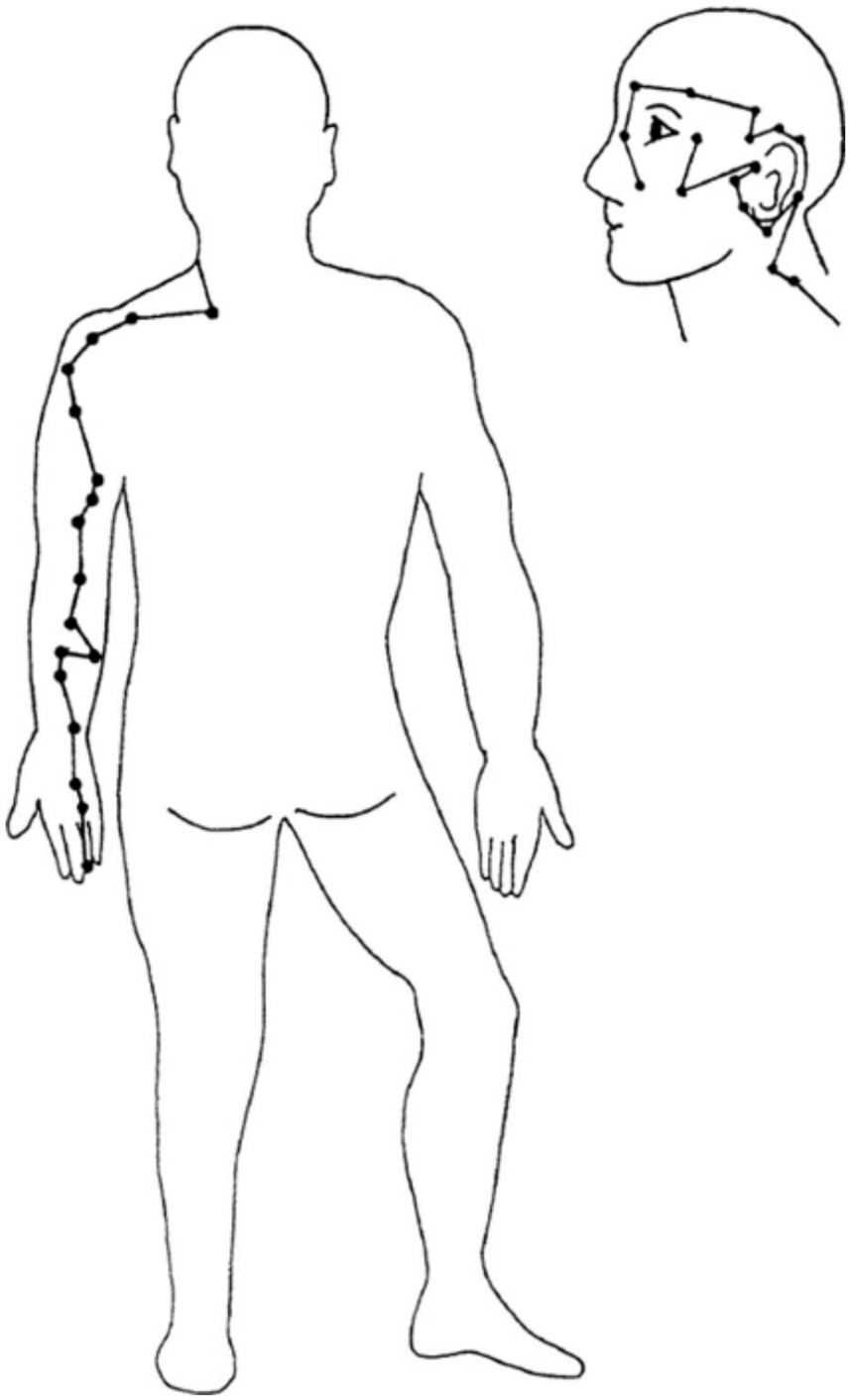
Kalp, kasılma ve ardından genişleme yoluyla vücuttaki kan akışını düzenler. Kalp Daraltıcı Meridyen, kalp kasının bu hareketlerine hakimdir. Tutarsız kalp atışları yaşayanlar yardım için bu meridyene bakabilirler. Ek olarak, zayıf fiziksel kondisyon veya stres nedeniyle kalp krizi geçirmiş kişiler de bu meridyene Ki akışını eklemeye odaklanmalıdır çünkü bu doğrudan doğru kalp işlevinin yeniden kurulmasına yardımcı olur.

Bu meridyen tıkanır ve olumsuz etkilenir (tıpkı Heart Meridian) hareketsiz bir yaşam tarzı ve yüksek yağlı, yüksek şekerli bir diyetle.

•Kalp Daraltıcı Meridian'ın Ani Ki Uyarımı•

Kalp Daraltıcı Meridian, bilinçli kardiyo vasküler fiziksel aktiviteden olumlu etkilenir. Doğrudan Heart Constrictor Meridian stimülasyonunun başka bir yöntemi de, önce diğer elinizle orta parmağınızın boğumunu bulmak ve elinizin hem üstünü hem de avucunu kucaklamaktır. Mafsalın yerini belirledikten sonra, yavaşça bu mafsala hakim olan el kemiğinin başladığı noktaya gidin. Burası Kalp Daraltıcı Hyel'in yeri. Dokuz doğal nefes döngüsü için baş parmağınız ve işaret parmağınızla bu bölgeye sıkıca masaj yapın. Bu, bu meridyen boyunca Ki stimülasyonu için günde beş defaya kadar yapılabilir.

Machine Translated by Google



Şekil 14. Üçlü Isıtıcı Meridyen.

ÜÇLÜ DAHA SICAK MERİDYEN (SU SOO YANG SAM CHO KYUNG)

Machine Translated by Google

Üçlü Isıtıcı Meridyen, elin üçüncü parmağından başa doğru artan bir akışla Yang'dır (şekil 14). Elementi ateştir.

Üçlü Isıtıcı Meridyen boyunca Ki akışı, vücudun üç özel işlevine hükmeder: solunum enerjisi, sindirimin kontrolü ve vücut boşalmasının kontrolü (atıkların ortadan kaldırılması ve cinsel sıvının boşaltılması). Bu işlevlere Ki akışını sağlayan ve bunlara Ki akışı ekleyen Hyel , vücuttaki üç özel yerde bulunur: Omuzdan başa Üst Seviye, alt omuzdan ön kola Orta Seviye ve ön koldan ele Alt Seviye. Böylece, "Üçlü Isıtıcı."

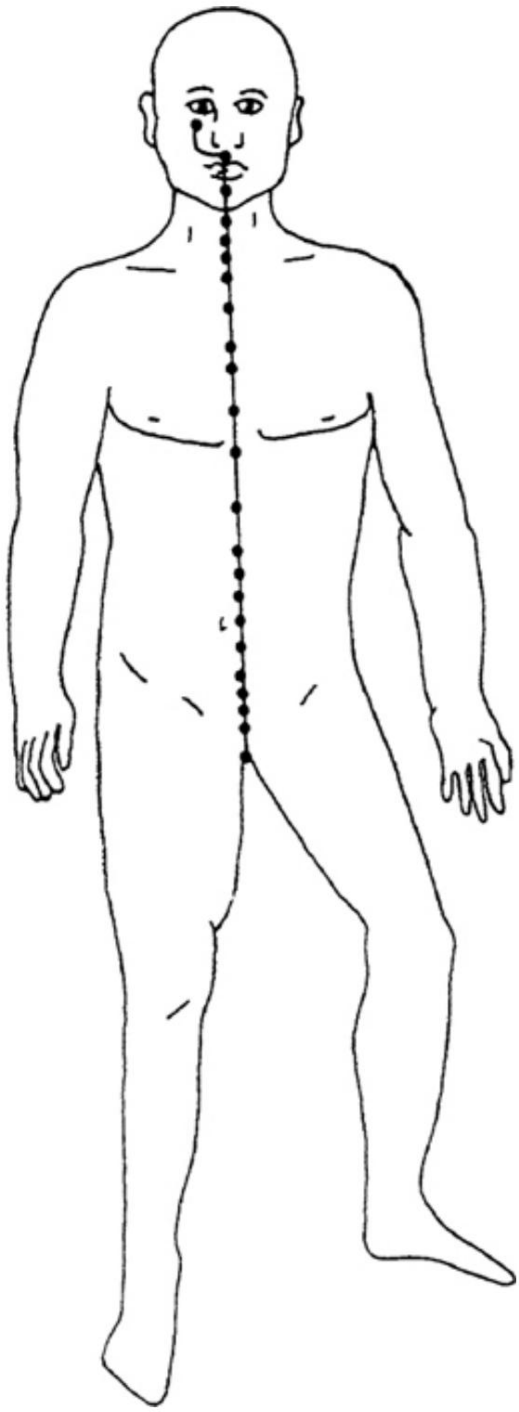
Üçlü Isıtıcı Meridyen, bir bütün olarak bakıldığında, vücudun genel sıcaklığını kontrol etme işlevine sahiptir. Bunun nedeni, birbirine bağladığı üç ayrı bedensel işlevin (solunum, sindirim ve boşaltım) genel sağlık ve dolayısıyla insan vücudunun sıcaklığı üzerinde kümülatif bir etkiye sahip olmasıdır. Üçlü Isıtıcı Meridian'ın herhangi bir kısmı düzgün çalışmıyorsa, meridyen stimülasyonu uygulanmalıdır.

Üçlü Isıtıcı Meridian'ın da vücudun dengesini etkilediği kabul edilir. Bu meridyen boyunca Ki akışı tıkandığında, kişi başı dönmesi yaşayabilir ve sürekli olarak "dengesiz" veya beceriksiz olabilir.

•Üçlü Isıtıcı Meridian'ın Ani Ki Uyarımı•

Üçlü Isıtıcı Meridian, önkolda bir birincil Hyel bulunarak uyarılabilir . Dirseğinize doğru yukarı doğru ilerleyerek, ön kolunuzun orta dış kısmının üçte biri kadar olan noktayı bulun. Karşı elinizin üçüncü parmağını alın ve Hyel'in yerini belirleyin. Basıncın her seferinde on saniye boyunca Hyel'i etkilemesine izin vererek, konuma dokuz kez sıkıca bastırın. Karşı kolda aynı meridyen stimülasyon tekniğini uygulayın. Her kolu günde en fazla üç kez yapın.

Machine Translated by Google



Ş ekil 15. Kavramsal Meridyen.

KAVRAMSAL MERİ DYEN (IM MACK KYUNG)

Kavramsal Meridyen İ kincil bir Meridyendir, doğ rudan bir vücut organına bağ lı değ ildir veya vücudun birincil Ki dolaş ımından sorumlu değ ildir. bu

Machine Translated by Google

Kavramsal Meridyen ağırlıklı olarak bir Um meridyenidir, ancak bazı insanlar için Yang'ın etkisi altında hareket eder. Ayrıca kişi Yang enerjisinin vücutta oldukça yaygın olduğu bir döneme girebilir. Bu zamanda, Kavramsal Meridyen de Yang enerjisinin veçhesini alır. Kavramsal Meridian'ın elementi ateştir.

Ki bu meridyende yükselir, kasıktan yüze doğru ilerler (şekil 15, sayfa 000).

Kavramsal Meridyen, bir insandaki cinsel ve üreme Ki enerjisini düzenler. Bir kişi cinsel olarak oldukça tahrik ediliyorsa, bu meridyen bol miktarda Ki enerjisine sahiptir. Tersine, bir kişi cinsel olarak ilgilenmiyorsa, bu meridyen boyunca Ki akışı yavaştır veya engellenir.

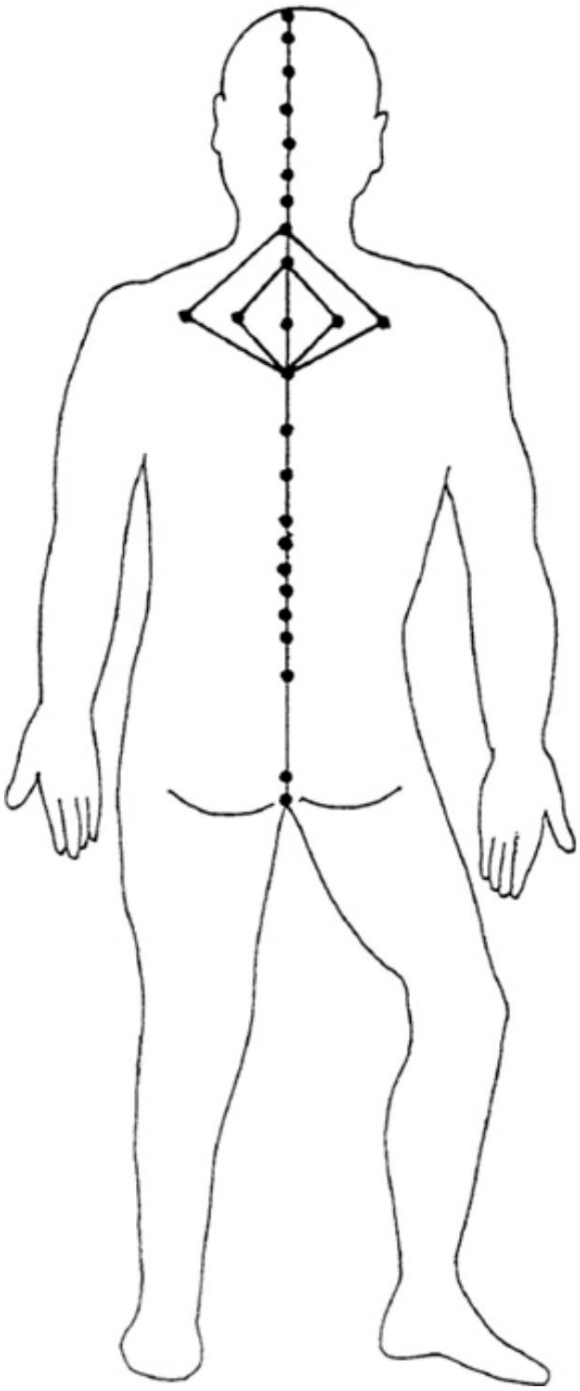
Bir kadının üreme döngüsü, Kavramsal Meridyen boyunca Ki enerjisinden oldukça etkilenir. Bu meridyen, vücudun doğal saati ile bağlantılı olarak, gebe kalmanın olası dönemleri için zaman çerçevesini belirler. Bu meridyen boyunca Ki akışı engellenirse, bir kadın hamile kalmakta zorlanabilir.

Cinsel enerji ve üreme enerjisi doğası gereği oldukça duygusal olduğundan, bu meridyen boyunca Ki akışının kararlılığı doğrudan bireyin ruh halini ve mizacını etkiler.

•Kavramsal Meridyenin Ani Ki Uyarımı•

Kavramsal Meridyen boyunca Ki akışı, doğrudan Tan Jun veya Merkez Noktasındaki konsantrasyonla uyarılır (Bölüm III'te tartışılan egzersizlere bakın).

Machine Translated by Google



Şekil 16. Yönetici Gemi Meridyeni.

HÜKÜM GEMİ MERİDYANI (DONG MACK KYUNG)

Machine Translated by Google

Yönetim Gemisi Meridyeni, öncelikle Yang enerjisine göre hareket eden İ kincil bir Meridyendir. Bununla birlikte, enerji, belirli bireysel zaman dilimlerinde iş leyiş ini etkiler ve kontrol eder. Yüksek derecede Um-baskın olan bir kiş i, bu meridyenin sürekli olarak Um enerjisinin kontrolü altında olduğ unu görebilir . Bu meridyen boyunca Ki enerjisi akış ı yükselir, kasıktan, omurga boyunca, baş ın üstünden vücudun üst gövdesini tamamen kaplar ve baş langıç noktasına kadar vücudun önünden aş ağ ıya geri döner (Ş ekil 16).).

Yönetim Gemisi Meridian, vücudun genel iş leyiş ini dengelemekten sorumludur. Bu görev, bu meridyen boyunca sürekli olarak dolaş an, diğ er meridyenleri besleyen ve hizalayan Ki enerjisi tarafından gerç ekleş tirilir.

Bu meridyen boyunca Ki'nin tıkanması, yanlış beslenme, alkol veya uyuş turucu tüketimi, sigara iç me, fiziksel hareketsizlik veya duygusal karış ıklık nedeniyle oluş abilir. Bu meydana gelirse, vücudun tüm fonksiyonları dengesiz hale gelir. Bunu önlemek iç in bilinç li beslenme, fiziksel aktivite ve meditasyon yaş am tarzınızın temel dayanakları olmalıdır.

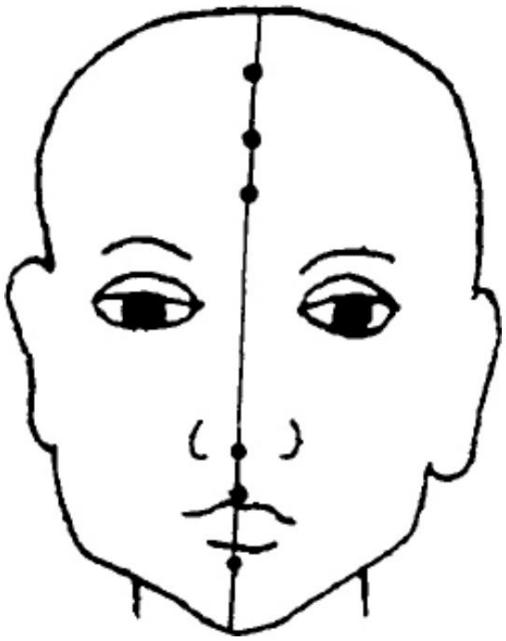
Ki blokajını deneyimleyen Yönetici Damar Meridyeninin ilk belirtileri duygusal düzeyde görülebilir. Semptomlar aç ıklanamayan sinirlilik, dalgalanan ruh hali değ iş imleri, ç ekingenlik, aç ıklanamayan korku ve kaygıdır.

•Yönetim Gemisi Meridian'ın Ani Ki Uyarımı•

Yönetim Gemisi Meridyenindeki dengesizliğ i hızla kontrol altına almak iç in, önce sağ lığ ınız iç in kötü olduğ unu bildiğ iniz herhangi bir yiyecek veya sıvı alımını durdurun. Bunlar arasında baharatlı yiyecekler, yağ lı yiyecekler, ş eker yüklü yiyecekler, kahve, koyu ç aylar, koyu kolalar ve alkol sayılabilir.

Hemen bir fiziksel egzersiz programına baş layın. Bu, her gün büyük miktarda terlemeye yetecek kadar hızlı yürümek kadar kolay olabilir. Modern tıp biliminin ş imdi aç ıkladığ ı ve Koreli doktorların yüzyıllardır bildiğ i gibi. Bilinç li fiziksel aktivite sırasında vücut, fiziksel ve zihinsel esenliğ i uyaran hormonlar salgılar. Bu fiziksel egzersiz, vücudun doğ al bir denge durumuna ulaş masına yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google



Yönetim Gemisi Meridyeninin Hyel'ine etkili bir şekilde erişmek için, başparmağınızı ve işaret parmağınızı ayırın. Başparmağınızı burnunuzun hemen altına yerleştirin. Başparmağınızı Hyel'e yönlendirmek için, burun deliklerinizi ayıran kıkırdağı yüzünüzün başladığı yere kadar takip etmesine izin verin. Bu ilk Hyel. Şimdi, ilk parmağınızla "Üçüncü Gözünüzü" bulun. Bu Hyel, bir inç in yaklaşık sekizde biri kadar kaşların arasında.
Bu Hyel çok çekici. Parmağınız ona çekilecek. Her iki Hyel'e eşit basınç uygulayın ve dokuz doğal nefes döngüsü boyunca bunu koruyun.
Bu basınç noktası uyarımı günde üç kez gerçekleşebilir: sabah, öğlen ve uykudan önce.

AKUPUNKTUR

Antik Kore'de akupunktur iğneleri (Chim) için kemik yongaları ve bambu şeritleri kullanılıyordu. Zaman ilerledikçe ve çeşitli metal türleri arıtıldıkça, belirli metallerin üstün Ki iyileştirme türlerine yol açtığı inancı gelişti. Bu inanç sistemi bazı çevrelerde hatta günümüze kadar devam etmiştir.

Altının (Kum) yüksek derecede Yang malzemelerinden oluştuğuna inanılmaktadır. Bu nedenle, Yang eksikliği olan hastalıkların iyileşmesine yardımcı olmak için altın iğneler kullanılır. Gümüşün (Un) öncelikle Um bileşenlerinden oluştuğu söylenmektedir.

Machine Translated by Google

Böylece gümüş ten yapılmış iğ neler , insan vücudunda Um'un yeniden odaklanmasına yardımcı olmak iç in kullanılır.

İ nsanların enfeksiyona ve bunun vücuda nasıl girdiğ ine dair anlayış ı zamanla geniş ledikç e, yukarıda sıralananlar gibi sterilize edilemeyen metallerden yapılmış akupunktur iğ nelerinin kullanımı bilim camiası tarafından hoş karş ılanmadı. Günümüzde tüm akupunktur iğ neleri en yüksek kalitede cerrahi ç elikten yapılmaktadır. Böylece, akupunkturun tüm formlarında enfeksiyon riski önemli ölç üde azalmış tır.

Akupunkturun asla eğ itimsiz bir kiş i tarafından denenmemesi gerektiğ i anlaş ılmalıdır. Akupunktur öğ rencileri, yetkin bir akupunktur uzmanı olmak iç in gerekli becerileri öğ renmek iç in yıllarca eğ itim alırlar. Vasıfsız akupunktur yapmaya teş ebbüs ederek, giriş iminiz yalnızca cilt enfeksiyonlarına veya iç kanamaya yol aç maz; aslında Ki akış ının daha fazla bozulmasına neden olarak Um ve Yang dengesizliğ i gibi ek sorunlara yol aç abilirsiniz. Akupresür ise oldukç a güvenli ve faydalıdır ve en temel becerilere sahip herkes tarafından uygulanabilir.

Akupunkturcular, akupresüristler ve dövüş sanatç ıları, yüzyıllardır Hyel'in yerini tam olarak belirlemek iç in eğ itim aldılar. Bu eğ itim, Ki akış ı bilgisinde ustalaş mak iç in yapılır. Böylece, Ki uygulayıcısı gerektiğ inde eklenen Ki enerjisini belirli bir meridyene yönlendirerek anında iyileş me sağ layabilir veya dövüş sanatç ısının durumunda, savaş sırasında, rakibinin Hyel'ine kasten vurarak rakibin akış ını kesintiye uğ ratabilir. Ki.

Machine Translated by Google

Bөüm III

ki ustalığ ı

Machine Translated by Google

PRATİK UYGULAMALAR

Ki enerjisinin meridyenler aracılığıyla vücudunuzda nasıl aktığını ve vücudunuzu nasıl sağlıklı ve onunla uyum içinde tutacağınızı anladığınızda, Ki'yi anlamada bir sonraki adımı atabilir ve Ki'yi bilinçli olarak vücudunuzun belirli bölgelerine odaklamaya başlayabilirsiniz. ve zihinsel kontrol. Titiz Ki odaklanma süreci Ki Gong olarak bilinir ve iki bölüme ayrılır: Ki enerjisinin gücünü vücuttaki belirli yerlere odaklayan Wae Gong ve bireyin üstün zihinsel güçler gelişmesine izin veren Shin Gong .

ODAKLANMIŞ KI ENERJİSİ

Herhangi bir gelişmiş Ki odaklanma uygulamasının, yalnızca istenen belirli sonuçların oldukça bilincinde olan Ki uygulayıcıları tarafından üstlenilmesi zorunludur. Ki enerji geliştirme uygulamasında, odaklanmış düşünceler ve tanımlanmış hedefler çok önemlidir, çünkü Ki oldukça rafine bir enerjidir. Uygulaması derinlemesine odaklanmazsa, aslında herhangi bir sonuç varsa, tüm sonuçlar minimum olacaktır.

KI'YI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Ki'nin bilinçli olarak ustalaşmasını engelleyebilecek iki temel fiziksel faktör vardır: uygunsuz beslenme ve bedensel uyumsuzluk. Bu faktörlerin her ikisi de vücudun Ki'nin doğal akışını engellemesine yol açarak hem Ki'nin vücuttaki bilinçli hareketini hem de Ki'nin dışarıya yayılmasını engeller.

DİYET VE Kİ

Bölüm II'de ve meridyenler çalışmasında öğrendiğimiz gibi , diyet vücuttaki Ki akışını doğrudan etkiler. Yaygın olarak tüketilen gıda türü ve yeme alışkanlıklarının şekli, Ki'nin emilimini ve vücuttan atılmasını doğrudan etkiler. Yanlış beslenme alışkanlıkları, Ki enerjinizi bilinçli olarak odaklama yeteneğine sahip olmanızı engelleyecektir. Bu sebeple sağlıklı beslenme

Machine Translated by Google

Ki gücünün kullanımında zorunludur. Bu nedenle, Ki'nin bilinçli bir katılımcısı olarak, Ki'ye odaklanma becerilerinize yardımcı olacak veya onları azaltacak çeşitli yiyecekleri ve beslenme kalıplarını anlamalısınız.

Et, son derece Yang bir besindir. Bir kişinin vücudunda bol miktarda Yang enerjisine ihtiyaç duyduğu zamanlarda et tüketimi önerilir. Tersine, bir bireyin vücudunda aşırı miktarda Yang enerjisi bulunduğunda, tüm et yemekten kaçınılmalıdır.

Etin sindirilmesi meyve ve sebzelerden çok daha uzun sürdüğü için, genellikle çok miktarda et tüketen insanlar sindirim sistemlerinin durgunlaşmasına neden olur. Bilimsel olarak kanıtlanmış bu nedenle et çok tüketilmemelidir çünkü yavaşlayan bir sindirim sistemi hem vücudun hem de zihnin uyuşmasına neden olabilir. Sürekli bir uyuşukluk hali vücuttaki Ki akışının engellenmesine neden olabilir.
Dahası, zihin, çeşitli meridyenler tıkanmadan önce bu durumu düzeltmek için zamanında gözlemleyecek kadar keskin olmayabilir ve Ki enerjisinin bir kez daha vücutta hızlanmadan akabilmesi için onları onarmak için ek Ki-temizleme yöntemleri gerektirir.

Sürekli olarak aşırı yemek yiyen bir kişi, halsiz bir beden ve zihin ile başbaşa kalır. Aşırı yemek, sindirim sisteminin sürekli olarak sindirim fonksiyonlarını yerine getirmesine neden olur. Bu nedenle sindirim sisteminin hareketsiz kalması için gerekli süreye izin verilmez. Bu, Ki enerjisinin gereksiz yere vücudun bu bölgesine odaklanmasına neden olur, böylece Ki'nin vücudun içindeki veya dışındaki diğer bölgelere yönü engellenir.

Uyumadan önceki üç saat içinde yemek yemeyi alışkanlık haline getiren bireyler, aynı zamanda doğal olmayan bir şekilde sindirim sistemlerinin işleyişini de bozar ve uykularını bölerler. Bunu yaparak, sindirim sistemi vücudun geri kalanıyla birlikte dinlenmesi gereken zamanda çalışmaya zorlanır. Vücut sürekli işbaşında olduğu için sürekli yorulur ve doğal Ki akışı bozulur.

Şeker veya kafein içeren yiyecekler de Ki'yi etkiler. Bu iki ürünün uyarıcı doğası fiziksel ve zihinsel işlevleri değiştirdiğinden, vücuda ve vücuttan Ki akışı değişir. Bu iki ürün tüketildikten sonra, genel etkilerinin insan vücudundan tamamen kaybolması saatler ve bazı durumlarda günler alır. Bu arada, fiziksel beden ve zihin fizyolojik etkileriyle uğraşmak zorunda kaldığı için Ki ustalığı engellenir.

Machine Translated by Google

Ş eker bir Um maddesidir. Et durumunda olduğ u gibi, gerektiğ inde vücuttaki Um varlığ ını arttırmak iç in bilinç li olarak kullanılabilir. Ancak gerekmedikç e yenildiğ inde yarardan ç ok zarar verir. Aynı ş ekilde kafein, uyanıklığ ı artırmak iç in doğ rudan bir yöntem olarak kullanılabilir. Bununla birlikte, bileş enleri fiziksel olarak bağ ımlılık yapar ve kafeinin oldukç a asidik doğ ası ve iç inde bulunduğ u kahve, kola ve koyu ç ay gibi ürünler nedeniyle, sürekli kafein alımı vücuda fiziksel olarak zarar verebilir. Bu nedenle, kafeinin sunduğ u herhangi bir fayda, olumsuz fiziksel sonuç larının gölgesinde kalmaktadır.

Modern toplumun eğ ilimleri, birç ok kiş iyi mümkün olan en ince bel ölçüsünü aramaya bıraktı. Bununla birlikte, az yemek, vücudu ve zihni besinler iç in aç bırakır ve bu da Ki'nin meridyenler boyunca doğ al olarak ilerlemesine izin vermez. Et ve ş ekerli yiyeceklerden kaç ınılması, her türlü meyve, sebze ve tahıl iç eren bir diyetle birleş tiğ inde, vücudu sağ lıklı ve vücut yağ ını minimumda tutar.

BEDEN DARMONİ Sİ VE KI

Vücut, fiziksel veya zihinsel yollarla aş ırı derecede gerildiğ inde uyumsuz bir duruma girer. Vücut uyumsuzluğ u, Ki'nin doğ al akış ını engeller, böylece ek fiziksel ve zihinsel problemler yaratır.
Bir kiş i bedensel bir uyumsuzluk durumunda bulunuyorsa, Ki'ye hakim olmak mümkün değ ildir.

Modern toplumda, insanların bunun gerç ekleş tiğ ini hiç fark etmeden vücutlarını aş ırı derecede zorlamaları ç ok yaygındır. Bu, vücudu bir uyumsuzluk durumuna iterken, aynı zamanda sürekli olarak iyileş mek iç in telafi edici yöntemler arar.

Fiziksel ve zihinsel uyumsuzluk, yetersiz beslenme, yorucu ç alış ma programı, aş ırı agresif egzersiz programı, günlük dinlenme eksikliğ i veya herhangi bir nedenden dolayı uyku eksikliğ i gibi faktörlerden kaynaklanır.
Biyolojik aç ıdan bakıldığ ında, bir doktor tarafından reç ete edilenler de dahil olmak üzere, alkol veya uyuş turucu kullanımından kaynaklanan uyumsuzluk meydana gelebilir.

Bu hayatta öngörülemeyen birç ok rastgele unsur var.
Yaş amlarında denge ve uyumu sürdürmek isteyenler, kesin olarak tanımlanmış fiziksel ve zihinsel faaliyetlerden oluş an bir rejimi kasıtlı ve bilinç li olarak gerç ekleş tirmeyi seç melidir. Üstlendiğ iniz herhangi bir faaliyet, bunun ne olduğ una dair tamamen bilinç li bir anlayış la gerç ekleş tirilmelidir.

Machine Translated by Google

aktivite içerir. Artık hayatın başınıza geldiğine tanık olup eve yorgun, yaralı, cesareti kırılmış veya bu deneyimden dolayı sakatlanmış olarak dönmemelisiniz. Yaşamı bilinçli bir şekilde kucaklayarak ve onunla etkileşim kurarak, beden ve zihnin sürekli bir uyum durumunu sürdürmesine izin verilecektir.

Ki'nin yoluna girmek, etrafınızdaki evrende yaşayan elementler üzerinde bilinçli kontrolü ele almayı seçtiğiniz anlamına gelir. Bu nedenle, öncelikle yaşamınızın Ki enerjisinden çok daha kolay anlaşılması ve kontrol edilmesi gereken fiziksel yönleri üzerinde hakimiyetinizi sürdürmelisiniz. Bu basit kendine hakim olmanın bir sonucu olarak, bedensel uyumsuzluk sizi etkilemeyecek ve Ki gelişimine giden yolunuz engelsiz olacaktır.

KI'NİN BEŞ HALESİ

Ki enerjisinin bilinçli bir katılımcısı haline geldikçe, Ki'nin beş farklı durumunu bilinçli olarak kontrol etme yeteneğini hızla geliştireceksiniz: Kyung Ki (Hafif Ki), Jung Ki (Ağır Ki), Chyel Ki (Sert Ki), Ma Ki (Pain Ki'den yoksun) ve Shin Ki (Mental Ki). Ki enerjisinin çeşitli halleriyle bilinçli olarak çalışırken, bedendeki Ki akışını değiştirmenize ve istenen beden ve zihin durumuna ulaşmanıza olanak tanıyan bilgiyi kolayca geliştireceksiniz.

Ki enerjisi herkese açıktır. İlerleyen sayfalarda, herhangi bir bireyin güvenle uygulayabileceği belirli teknikler, eski Ki odaklama yöntemlerine dayalı teknikler size öğretilecek. Sonuçlar yalnızca kendinizi adamanıza ve vücudunuzdaki Ki enerjisine kademeli olarak odaklanma ve arıtma yeteneğinize bağlıdır. Ki ustalığı sayesinde, hızla gelişmiş sağlık ve enerji elde etmenin yanı sıra, hepimizin bu sürekli akan enerji dolu evrenin ayrılmaz parçaları olduğumuzu daha net bir şekilde anlayabilirsiniz.

KI'NİN DÖRT TEMEL İLKESİ

Ki'de ustalaşmak için bilinçli olarak uygulanması gereken dört temel ilke vardır:

•Vücuttaki tüm stresin atılması•

Zihin dünyevi meşguliyetlerle bulanmışsa, asla beden ve zihin birleşmesi ve Ki'nin bilinçli bir şekilde anlaşılması gibi daha yüksek ideallere odaklanamaz. Zihni bu dikkat dağıtıcı şeylerden kurtarmak için,

Machine Translated by Google

Ki uygulayıcısı konsantrasyon ve meditasyon tekniklerini kullanır.
Bu tekniklerin kullanımıyla, bir birey hızla gelip giden duyguların geçici doğasını görme yeteneğini geliştirir.
Bu anlayış sayesinde, Ki teknisyeni zihni odaklama yeteneğine sahiptir, böylece strese yol açabilecek ve Ki'nin akışını engelleyebilecek olumsuz duyguları hızla salıverir.

•Ki'nin odak noktası ve kullanımı merkez noktasından kaynaklanır (Tan Haz)•

Merkez Nokta (Korece Tan Jun , Japonca Hara) insan vücudunda göbeğin yaklaşık dört inç altındaki bir konumdur. Bu konum yalnızca insan vücudunun yerçekimi denge merkezi değil, aynı zamanda Ki'nin toplandığı ve dolayısıyla insan formu boyunca dağıldığı konumdur. Tan Jun'un tanımlanmış anlayışı ve kullanımı sayesinde, Ki uygulayıcısı üstün bir denge düzeyine ve Ki'yi alma ve iletme konusunda gelişmiş bir yeteneğe ulaşabilir.

•Zihin bilinçli olarak bedenle bağlantılıdır•

Ortalama bir insan, beden ve zihin arasındaki işlevsel bağdan tamamen habersizdir; beden yönlendirildiği gibi hareket eder, ancak hareketlerinin bilinçli bir amacı yoktur. Ortalama bir insan yaşamı boyunca kendi vücut kütlesiyle mücadele eder, bedeni hareket ettirmeye ve onu doğal olmayan şekillerde kontrol etmeye çalışır. Konsantrasyon, meditasyon, Tan Jun bilgisi ve önceden belirlenmiş fiziksel hareketler sayesinde Ki uygulayıcısı, Ki'nin vücutta en etkili şekilde nasıl aktığını anlayarak vücudun doğal hareket kalıpları üzerinde üstün bir kontrol kazanır.

•Ki'nin iddiasız emilimi•

Ki evrende doğal olarak akar. Onun varlığından haberdar olan ve boşuna ona sahip olmaya ve kontrol etmeye çalışanlar, gücü karşısında şaşkına döner ve yok olur. Öte yandan, Ki'nin bilinçli uygulayıcısı, Ki'nin vücuduna doğal olarak girmesine izin verir, onu gerektiği gibi kullanır, ancak ona sahip olmaya çalışmaz. Bu bireylerin Ki'si daha sonra doğal olarak dışarı doğru akar ve evrendeki doğal geçişine devam eder.

Machine Translated by Google

Bu dört temel ilkeyi bilinçli olarak günlük yaşamınızda kullandığınızda, Ki'nin insan vücudunu nasıl etkilediğine dair rafine bir anlayışa varmakla kalmaz, aynı zamanda daha sakin bir benlik deneyimi yaşar ve dünya ile daha dengeli bir etkileşime sahip olursunuz. .

İNSAN NEFESİ

Nefes (toplam) hayatın kaynağıdır. Nefes almadan insan hayatı anında durur. Ki vücuda nefes yoluyla getirilir. Bu nedenle, nefes Ki'nin birincil unsurudur.

Doğru nefes, Ki'nin gelişiminde temel bileşendir.
Solunum yoluyla alınan oksijen, insan metabolizmasını yönlendiren güçtür. Vücuda bol miktarda oksijen alındığında kan ve kardiyovasküler sistem canlanır ve doğal olarak sağlıklı hale gelir. Bununla birlikte, ortalama bir insan yanlış nefes alır ve fiziksel egzersizle vücuttaki kan akışını uyarmak için çok az şey yapar.
Bu nedenle, kardiyovasküler sistem yavaşlar ve yaşla birlikte yavaşlar ve sonunda dejenere olarak gereksiz hastalıklara eğilimli hale gelir.

Eski Kore el yazmaları, kirli veya kirli kanın tüm hastalıkların kaynağı olduğunu tartışır. Kanın aktif olmayan bir akışla nasıl kirlendiğini veya kirlendiğini açıklarlar. Hareketsiz kan akışı, fiziksel hareketsizlik ve yanlış nefes alma ile gerçekleşir ve vücudu Ki'den yoksun bırakır.

Ki gelişimine giden yolda herkesin yapması gereken ilk şey, doğru nefes almayı anlamaktır.

•Doğal Nefes Egzersizi•

1. Doğal olarak nefes alın. Nefesinizin burnunuzdan mı yoksa ağzınızdan mı alındığına dikkat edin. Nefes burnunuzdan alınırsa, bu doğru doğal nefestir. Ağzınızdan nefes alıyorsanız, bu yanlış nefes almadır.

Burun, mucizevi bir şekilde etrafımızdaki havada bulunan birçok yabancı maddeyi filtreleyecek şekilde tasarlanmıştır. Burundan doğal bir şekilde nefes alarak, bu safsızlıkların çoğu ciğerlerinize ulaşmadan önce filtrelenir. Eğer

Machine Translated by Google

sürekli olarak ağ zınızdan nefes alırsınız, safsızlıklar boğ azınızdan geçerek ciğ erlerinize arıtılmamış olarak gidebilir.

Doğ al ve rahat bir durumda ağ zınızdan nefes alıyorsanız, burnunuzdan çok bilinçli bir şekilde nefes alarak bunu düzeltmeye çalış malısınız. Yanlış nefes alma öğ renilmiş bir davranış tır; bu nedenle uygun olmayan tekniğ in öğ renilmesiyle düzeltilebilir.

2. Alırken nefesinizi izleyin. Mideniz bu nefesle birlikte geniş liyor mu? Eğ er öyleyse, bu doğ rudur. Mideniz bunun tersini yapıyorsa, yani nefes akış ıyla içe doğ ru çekiyorsa, bu yanlış nefes almadır.

Nefes alırken midenizin kasılmasına izin vermek, solunabilecek hava akış ını ve miktarını kısıtlar. Hava akış ını kısıtlayarak, vücudunuzun oksijen alma yeteneğ ini önemli ölçüde engellersiniz. Böylece vücudunuz oksijensiz kalır ve çok sayıda solunum yolu hastalığ ı ortaya çıkabilir.

Yanlış nefes aldığ ınızı fark ederseniz, her nefes alış ınızda bilinçli olarak midenizi uzatın. Günde birkaç kez, nefes alma şeklinize dikkat edin ve geniş leyen bir karın normal nefes alma şeklinizin doğ al bir parçası haline gelene kadar bu eski alış kanlığ ı bilinçli olarak düzeltin.

3. Ayağ a kalkın. Burnunuzdan doğ al bir şekilde nefes alın ve mideniz geniş lerken nefesin ciğ erlerinizi doldurmasına izin verin. Nefesiniz karnınıza ne kadar derinden nüfuz ediyor?

Bir bebeğ in nefes aldığ ına tanık olursanız, nefesi doğ al bir şekilde alınır ve midesi pelvik bölgeye kadar geniş ler. Yaş lı bir kiş iye, sigara içen birine veya çok az fiziksel egzersiz yapan birine tanık olursanız, nefeslerinin genellikle çok sığ olduğ unu, yalnızca göğ üs kafesini geniş lettiğ ini fark edeceksiniz. Hangi tür nefes almanın en doğ al ve insan vücudu için faydalı olduğ unu bu örneklerden anlayabiliriz.

Nefesinizin sığ olduğ unu fark ederseniz, bilinçli olarak burnunuzdan nefes almaya baş layın ve nefesinizi bilinçli olarak alt karın bölgenize yönlendirirken ciğ erlerinizin geniş lemesine izin verin. Nefesin ciğ erlerinizi ve midenizi hayat veren oksijenle doldurduğ unu hissedin. Bu yönlendirilmiş nefes alma tekniğ ini günde birkaç kez uygulayın, ta ki nefesiniz tekrar vücudunuzun derinliklerine ulaş ıp size uzun ömür, sağ lık ve Ki verene kadar.

Machine Translated by Google

Doğ al bir ş ekilde nefes almadığ ınızı fark ederseniz, kendinizi zihinsel olarak cezalandırmayın. Birç ok insan, ç ocuk veya genç yetiş kin olarak yanlış nefes alma teknikleri geliş tirir. Kendinizi suç lamak yerine, bunu bedeninizin iyileş tirilmesi iç in bilinç li bir değ iş iklik yapmak ve ruhunuzun daha sağ lıklı ve tamamen iş levsel bir tapınağ ına geç mek iç in bir fırsat olarak gö rün.

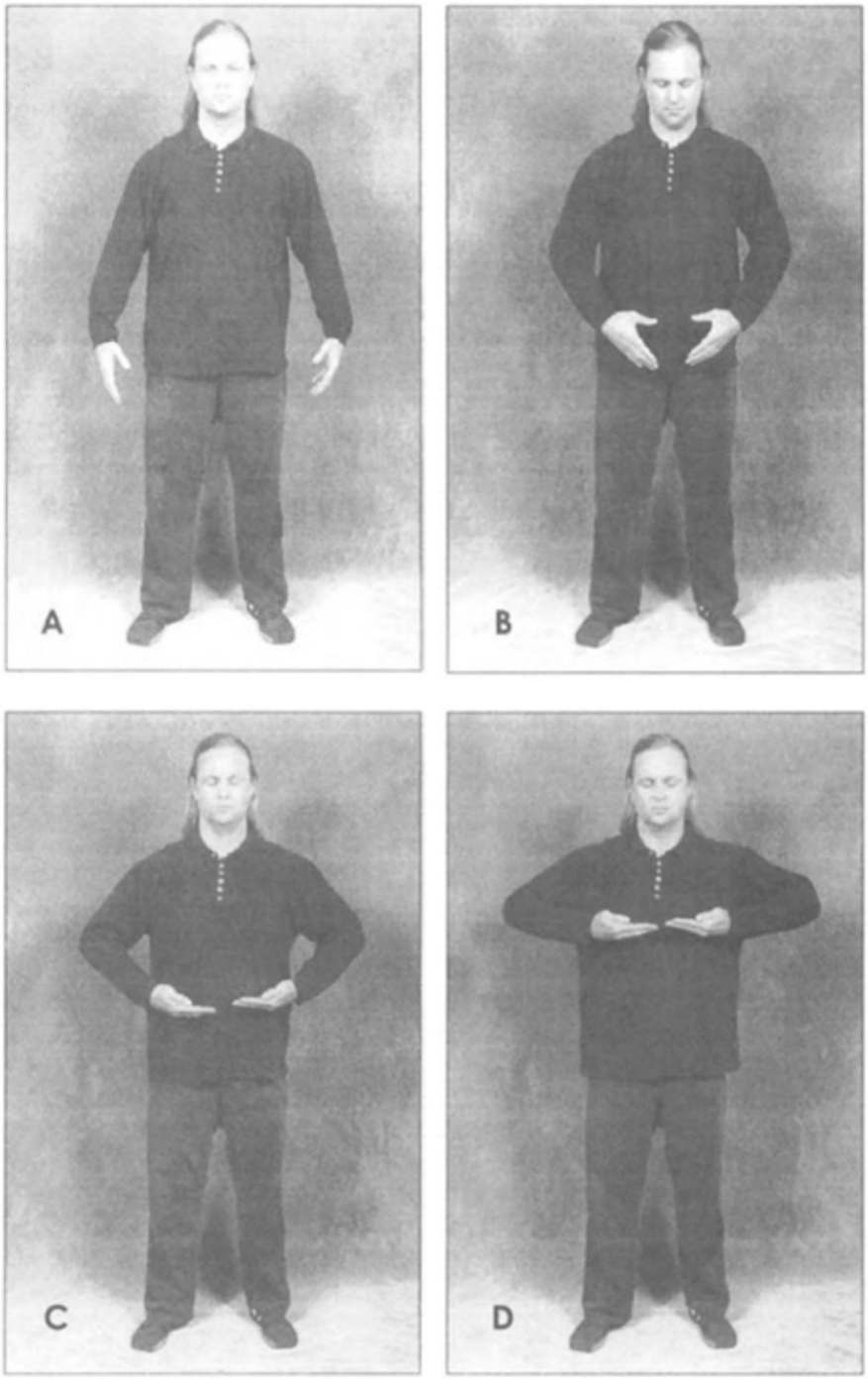
OCAK JUN—MERKEZ NOKTASI

Ki, insan formunda her zaman mevcuttur. Meridyen basınç noktası uyarımı veya fiziksel Ki egzersizleri olmadan büyük miktarlarda Ki'ye dokunma becerisini geliş tirmek iç in Merkez Noktanızı, Korece'de Tan Jun'u ve Japonca'da Hara'yı bilmelisiniz.

Tun Jun vücudun doğ al ağ ırlık merkezidir . Aynı zamanda Ki'nin insan formu boyunca dağ ıldığ ı fiziksel konumdur. Bu nedenle, insan vücudundaki bu konuma ç ok saygı duyulur.

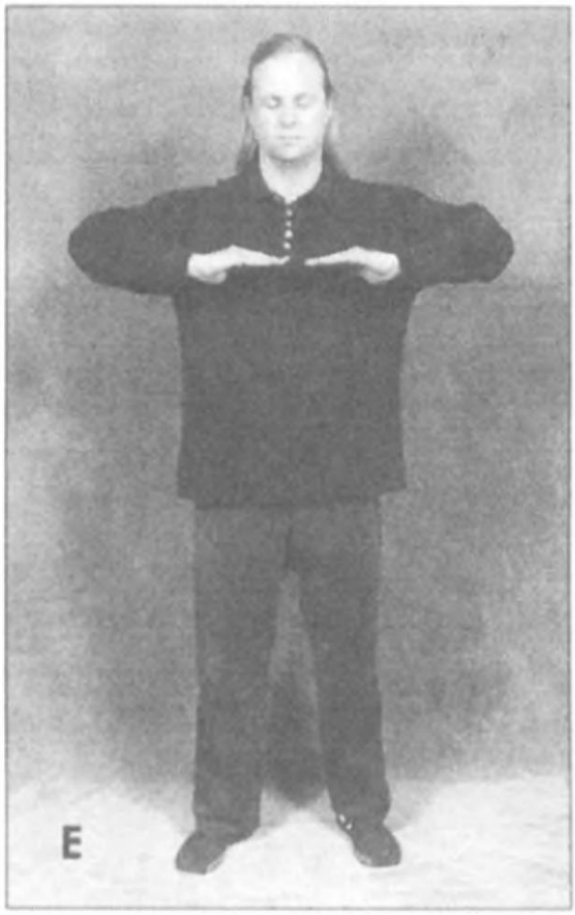
Tan Jun , gö beğ in yaklaş ık dö rt inç altında bulunur.
Bu merkezi konumun ç evresinde, Tan Jun her yö nde yaklaş ık bir inç uzanır. Tan Jun'unuzu bulduktan sonra , vücudunuzun hareketlerini Tan Jun hakkında hiç bir bilgisi olmayan kiş iden daha iyi izole edebilecek ve kullanabileceksiniz. Ayrıca Ki'yi tüm vücudunuzda kolayca yö nlendirebilecek ve etkili bir ş ekilde hareket ettirebileceksiniz. .

Machine Translated by Google



Şekil 17. Tan Jun Egzersizi.

Machine Translated by Google



• Tan Jun Egzersizinizi Tanımlama •

Bacaklarınız birbirinden ayrı, her biri yaklaş ık olarak ilgili omzuyla aynı hizada olacak ş ekilde ayakta durun. Dizlerinizi hafifç e bükün. Ayaklarınız doğ al bir ş ekilde öne bakmalıdır. Dirseklerinizi hafifç e bükün. Elinizin uzantılarını doğ al olarak düz bir konuma uzatın. Elinizin kaslarını sıkmayın, parmaklarınızın yarı gevş ek ve doğ al olarak ayrık olmasına izin verin (bkz . ş ekil 17a). İ ki elinizi Tan Jun'un önüne getirin.

Baş parmaklarınızı ön parmaklarınızdan ayırın, baş parmaklarınız ve cevher parmaklarınız arasında yaklaş ık bir inç lik bir boş luk olacak ş ekilde ters bir üç gen oluş turmalarına izin verin (ş ekil 17b).

Bu duruş u elde ettiğ inizde, gözlerinizi kapatın ve yavaş ama derin nefes alın. Nefesinizin karnınızın derinliklerine inmesine izin verin. Nispi bir sakinlik durumuna ulaş tığ ınızda, yaklaş ık on doğ al nefes alın ve Tan Jun'unuzun yerini gözünüzde canlandırmaya baş layın (ş ekil 17c) .

Machine Translated by Google

Şimdi bileklerinizi açık avuç içleriniz yukarı bakana kadar döndürün. Parmaklarınızı bir araya getirin ve birbirlerine doğru bakmalarına izin verin. Nefesinizin TanJun'unuzdan altın rengi bir akışla vücudunuza girdiğini hayal ederken burnunuzdan derin nefes alın. Bu egzersizi yaparken, nefesinizi takip ederek ellerinizi göğüs hizanıza ulaşana kadar yavaşça vücudunuza doğru kaldırın (şekil 17d).

Tam bir nefes aldıktan sonra, bir an için tutun. Ardından, serbest bırakırken, avuç içlerinizi aşağıya bakacak şekilde döndürün ve elleriniz orijinal konumlarına doğru aşağı doğru hareket ederken nefesin vücudunuzu doğal bir şekilde terk etmesine izin verin. Nefesiniz vücudunuzu terk ederken, Tan Jun'unuzdan altın rengi bir akışla çıktığını hayal edin (şekil 17e,f).

Bu egzersizi yaparken, Tan Jun'unuzun tam konumu net bir şekilde odaklanacak ve Ki'yi tüm vücudunuza kolayca yönlendirme yeteneğinizi geliştireceksiniz. Tan Jun'unuzda bulunan Ki enerjisinden kolayca yararlanma yeteneğini etkili bir şekilde geliştirmek için, bu egzersizi Ki eğitiminizin başlangıcında günlük olarak uygulamalısınız. Tan Jun'unuzun net bir odağını belirledikten sonra, Tan Jun'unuzun yerini resmi olarak netleştirmek veya kendinizi bilinçli olarak vücudunuzun Ki merkezi ile ilişkilendirmek istediğinizde bu egzersiz yapılabilir.

Tan Jun, hayatınızdaki genel fiziksel dengenin belirleyici faktörüdür. Elbette modern tıp bilimi insan dengesinin pek çok alanını iç kulakla ilişkilendirir. Buna rağmen, insan bedeni için bilinçli dengenin merkezi Tan Jun'dur.

Tan Jun'unuz hakkında net bir farkındalık ve anlayış geliştirdikten sonra, bu anlayışı geniş letmeye başlayabilir ve basit tekniklerle onu günlük yaşamınıza entegre edebilirsiniz. Örneğin, vücudunuzu bir yerden başka bir yere hareket ettirdiğinizde, Tan Jun'unuzun hareketinize nasıl tepki verdiğine dikkat etmeye başlayın. Yaptığınız her hareketin Tan Jun'unuzla ilgili olarak nasıl hissettirdiğini gözlemlemeye başlayın. Dengenizi kaybettiğinizi hissettiğinizde veya dengenizi kaybedip kayıp düştüğünüzde, Tan Jun'unuzun ne kadar bilincindesiniz?

Hareket ederken Tan Jun'unuza konsantre olmak için bilinçli bir çaba göstererek, tüm hareketlerinizde yalnızca rafine bir denge düzeyine gelmekle kalmayacak; Tan Jun'unuzun aynı zamanda Ki enerjisi için deponuz olduğunu anlamaya başlayacaksınız.

•Tan Jun Ayakta•

Machine Translated by Google

Nasıl durduğunuz Ki'nin vücudunuzdaki hareketindeki en önemli faktörlerden biridir. Kötü bir duruşla, kambur bir şekilde dururs anız, vücudunuzun üst kasları ve bacak kaslarınız sürekli olarak yorulacaktır. Ayrıca vücudunuz sürekli bir gerginlik halinde olduğu için gereksiz yere güçsüzlük yaşarsınız. Denge açısından, omurganızın tasarlandığı şekilde dünyayla karşılaşmasına izin verilmediğinden, kendinizi sürekli olarak "dengesiz" bulacaksınız.

Doğru durup durmadığınızı belirlemenin en hızlı yolu ayağa kalkmak, bacaklarınızı omuz genişliğine ayırmak ve kollarınızın doğal olarak yanlarınıza düşmesine izin vermektir. Bir duruş kontrolü ile başlayın. Omurganızı düzeltin.
Dik bir duruş elde etmek için yukarı doğru ne kadar uzatmanız gerekiyor?

Bir an için omurganız dik bir şekilde durun. Omurganızın düzleşmesi birkaç dakika sonra sizi rahatsız hissetmeye mi zorluyor? Eğer öyleyse, bunun nedeni sırtınızın alt ve orta kaslarının uzun bir süre boyunca doğal olmayan bir şekilde gevşemesine izin verilmiş olmasıdır. Bu, kötü duruşun başlıca nedenidir. Eğer durum buysa, bilinçli olarak duruşunuzu düzeltmek, daha sağlıklı olmak ve vücudunuzda daha büyük bir Ki akışına sahip olmak için çaba göstereceğiniz düşüncesini zihninize koyun. Düşünce aklınıza her geldiğinde, duruşunuzu düzeltin. Kısa bir süre sonra bu kötü alışkanlık sizi terk etmiş olacak ve yerini daha sağlıklı bir duruş pozisyonuna bırakacaktır.

İkinci bir test olarak, ayağa kalktığınızda sık sık kıpırdanıp kıpırdamadığınızı kendinize sorun. Ağırlığınızı bir yandan diğer yana kaydırıyor musunuz? Rahat bir ayakta durma pozisyonunu korumakta zorlanıyor musunuz? Eğer öyleyse, bu size duruşunuzun ya doğal olmayan bir şekilde bir tarafa hizalandığını ya da üst bedeninizin alt bedeninizle uyum içinde olmadığını söyler.

Omurganızın yanlış hizalanıp hizalanmadığını test etmek için dik durun, ayaklarınız yaklaşık omuz genişliğinde ve elleriniz doğal olarak yanınızda olsun. Omurganızın tabanından, üst vücudunuzun bir yandan diğer yana yavaşça - sadece birkaç santim - eğilmesine izin verin. Bunu birkaç kez yapın. Kendinizi en rahat hissettiğiniz yerde duraklayın ve durun. Üst vücudunuz bir tarafa hafifçe eğiliyor mu? Eğer öyleyse, bu, zamanla kötü bir alışkanlık geliştirdiğiniz anlamına gelir. Bu düzeltilemeyecek bir şey değil, bu yüzden endişelenme.

Yanlış hizalanmış bir omurgayı düzeltmek için önceki testi günde iki veya üç kez, ideal olarak sabah uyandığınızda, öğlen ve gece uyumadan hemen önce yapın. Bu düzeltme egzersizini her yaptığınızda, her iki tarafa da biraz daha eğilin. Sonunda, eğilmenize izin verin

Machine Translated by Google

belki her yaptığınızda her tarafa bir ayak. Bu egzersiz, bilinçli olarak vücudunuzu daha doğal bir duruşa getirme düşüncesiyle birlikte, omurganızın kısa sürede yeniden hizalanmasına neden olacaktır.

Omurga yerleşiminizi tatmin edici buluyorsanız, ancak ayakta durma pozisyonunda hala rahat hissetmiyorsanız, bu size üst bedeninizin alt bedeninizle uyum içinde olmadığını gösterir. Bunu düzeltmek için, Ayakta Tan Jun Egzersizi yaparak başlayın.

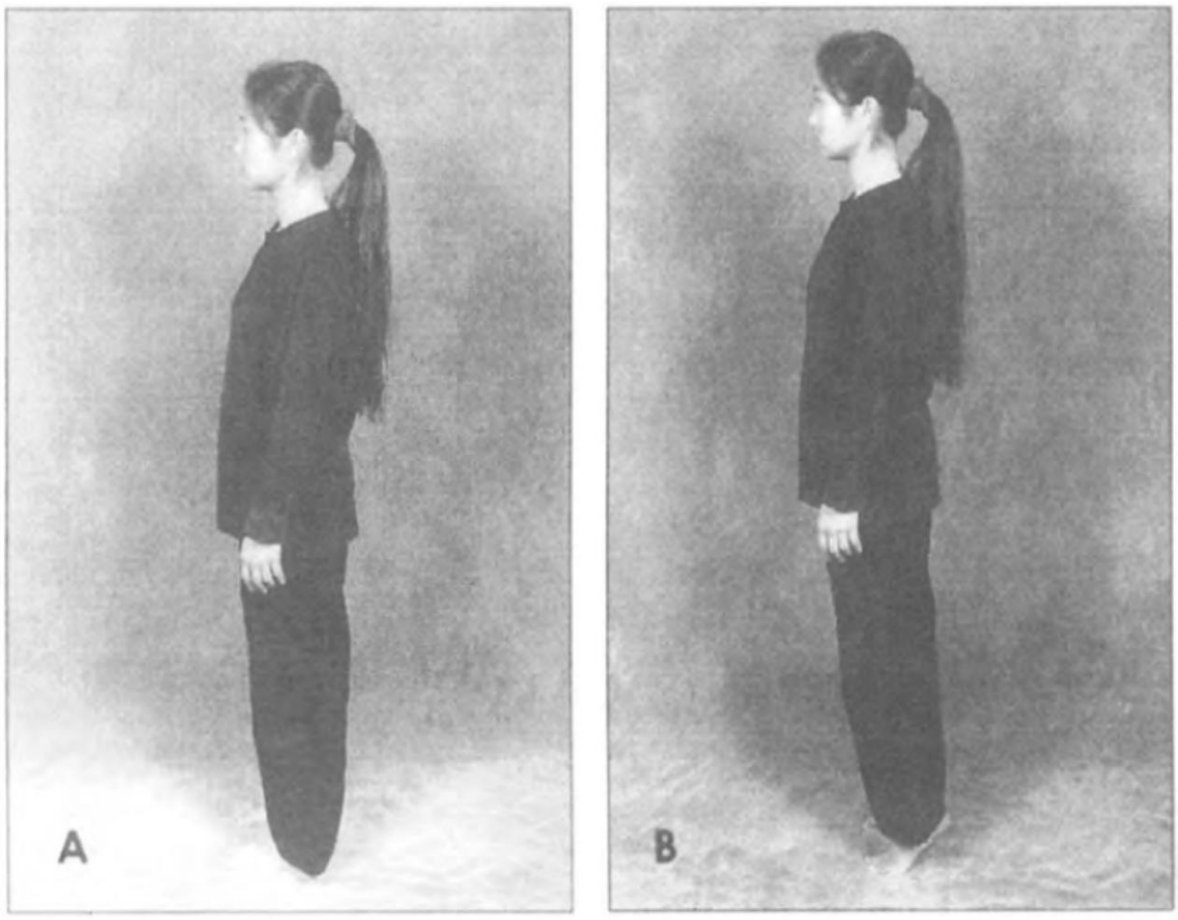
•Ayakta Tan Jun Egzersizi•

Ayakta bir pozisyon alın. Çıplak ayakla, dizleriniz yaklaşık omuz genişliğinde hafifçe bükülmüş olarak durun. Omurganızı bilinçli olarak dik tutun.
Sırt kaslarınızın olabildiğince gevşemesine izin verin. Elleriniz yanınızda gevşek durmalıdır. Gözlerinizin açık kalmasına ve dosdoğru karşıya odaklanmasına izin verin (şekil 18a).

Her iki topuğunuzu da yerden yaklaşık bir inç yukarı kaldırın. Denge ayaklarınızın üzerinde kendinizi (şekil 18b).

Bu basit egzersiz, zihninizin hemen vücudunuzla bağlantı kurmasına ve uyumlu bir birim oluşturmasına neden olur. Bu vücut duruşu, zor olmasa da çoğu insanın asla üstlenmediği bir şey olduğundan, vücudunuzu bu şekilde konumlandırmak için gerekli dengeyi korumak bilinçli düşünmeyi gerektirir.

Machine Translated by Google



Ş ekil 18. Ayakta Tan Jun Egzersizi.

Zihniniz vücudunuzla bağ lantı kurduğ unda ve doğ al dengenizi bulduğ unuzda, Tan Jun'unuza odaklanmaya baş layın . Bir an dengede kaldıktan sonra, Tan Jun odağ ınızın geniş lemesine ve üst bacaklarınız boyunca aş ağ ı doğ ru hareket etmesine izin verin. Bacaklarınızın vücudunuzun ayrılmaz bir parç ası olduğ unu hissedin Onları artık sadece ayakta durma veya yürüme araç ları olarak görmeyin. Bunun yerine, Ki'nizin size engelsiz seyahat etme yeteneğ i veren itici araç ları olduklarını bilin.

Tan Jun odağ ını biraz daha aş ağ ı kaydır. Dizlerini hisset. İ çlerindeki hafif kıvrımı hissedin. Mevcut duruş unuzda dengenizi korumanıza yardımcı olanın bu hafif viraj olduğ una dikkat edin. Bu hassas eklemlerin nasıl bükülüp hareket ettiğ ini, vücudunuzu dengelediğ ini ve sizi yaş am boyunca ilerlettiğ ini bilinç li bir ş ekilde anlamanıza izin verin.

Bacaklarınızın ve dizlerinizin önemi iyice gözünüzde canlandığ ında, Tan Jun bilincinizin ayak bileklerinize kadar inmesine ve ardından ayaklarınıza doğ ru ilerlemesine izin verin. Bilekleriniz sizi ayaklarınıza bağ lar.

Machine Translated by Google

Ayaklarınız sizi Dünya'ya bağlar. Dünya nabız gibi atıyor ve canlıdır. O da Ki enerjisi yayar. Yükselen topuklarınız ve Toprak Ana arasında yayılan Ki'yi hissedin. Bu enerji alışverişini zihinsel olarak görün. Ji Ki , Dünya'dan yayılan Ki'nin Korece ifadesidir. Yere temas eden ayaklarınızın toplarını ve ayak parmaklarınızı hissedin. Altınızdaki zeminde karşılaştıkları sertliği hissedin. Zemini etkilemenize ve yaşam boyunca ilerlemenize izin veren araçlar olduklarını anlayın.

Zihinsel olarak ayak parmaklarınızı görün. Zihninizi genişletin. Her bir parmağınızı zihinsel olarak hissetmenize izin verin. Ayak parmakları birkaç meridyenin uç noktalarıdır; onlardan yayılan Ki enerjisini hissedin.

Yaklaşık bir dakika boyunca (veya bu duruşta kendinizi ne kadar rahat hissediyorsanız o kadar uzun süre) vücudunuzun alt kısmıyla zihinsel temas kurarak bu pozisyonda ayakta kalın. Hızlı bir şekilde ek bir denge duygusu geliştirebilseniz de, zihninizi bilinçli olarak alt bedeninizin önemine bağlamak için bu egzersizi sık sık yapın.

Bu kitapta açıklanan Ki egzersizlerinin birçoğunda sizden ayakta durmanız istenecek. Ancak, hareketlerinizin bilinçli farkındalığı olmadan ayakta durmanıza izin vermeyin. Bunun yerine, alt bedeninizin ve bacaklarınızın, dizlerinizin, ayak bileklerinizin, ayaklarınızın ve ayak parmaklarınızın genel dengeniz ve evrensel Ki ile kişisel etkileşiminiz için öneminin tam olarak farkında olarak ayakta durma pozisyonunuza girin.

KI NEFESİ

Vücudunuzu doğru doğal nefes alma durumuna yönlendirdikten ve Tan Jun'unuzu tamamen kavradıktan sonra, odaklanmış Ki gelişiminde bir sonraki adımı atabilirsiniz: Ki nefesi (Ki Sum-swi-da).

Nefes kontrol teknikleri, Ki'nin gelişiminde birincil yöntem olarak kullanılır. Nefes kontrol yöntemleri, Ki'nin vücudunuza akışını mümkün olan en verimli şekilde artırmak için tasarlanmıştır.

İlerleyen sayfalarda yer alan Ki geliştirme egzersizleri sırasında, her egzersizde maksimum Ki dolaşımını kolaylaştırmak için nefesinizi önceden belirlenmiş bir şekilde nasıl alacağınız, tutacağınız ve dışarı vereceğiniz anlatılacaktır. İlerleyen sayfalarda çeşitli Ki nefes kontrolleri gösterilmiş olsa da, Ki gelişimiyle bağlantılı olarak kullanılan tek bir birincil nefes kontrolü yöntemi vardır: Dört Fazlı Nefes.

Machine Translated by Google

•Dört Aş amalı Nefes•

Dört Aş amalı Nefes, adından da anlaş ılacağ ı gibi, dört bölümlü bir nefes kontrol tekniğ idir. Bu Ki-odaklanma yönteminde önce nefesin burnunuzdan vücudunuza girmesine, ciğ erlerinizden geç mesine ve Tan Jun'unuza gitmesine izin verirsiniz. Bu nefesin alımı sürekli bir ş ekilde gerç ekleş tirilir. Ki'nin vücuda akış ını bozacağ ından, bir veya daha fazla küç ük hamleye bölünmemelidir.

Bu nefes alımı tamamlandığ ında, havanın bir an iç in karnınızın Tan Jun bölgesinde kilitli kalmasına izin verin. Ki enerjisiyle kucaklanan vücudunuzun dolgunluğ unu deneyimleyin. Küç ük miktarlarda havanın azar azar kaç masına izin vermemelisiniz, ç ünkü bu vücudunuzdaki Ki dolaş ımını bozar.

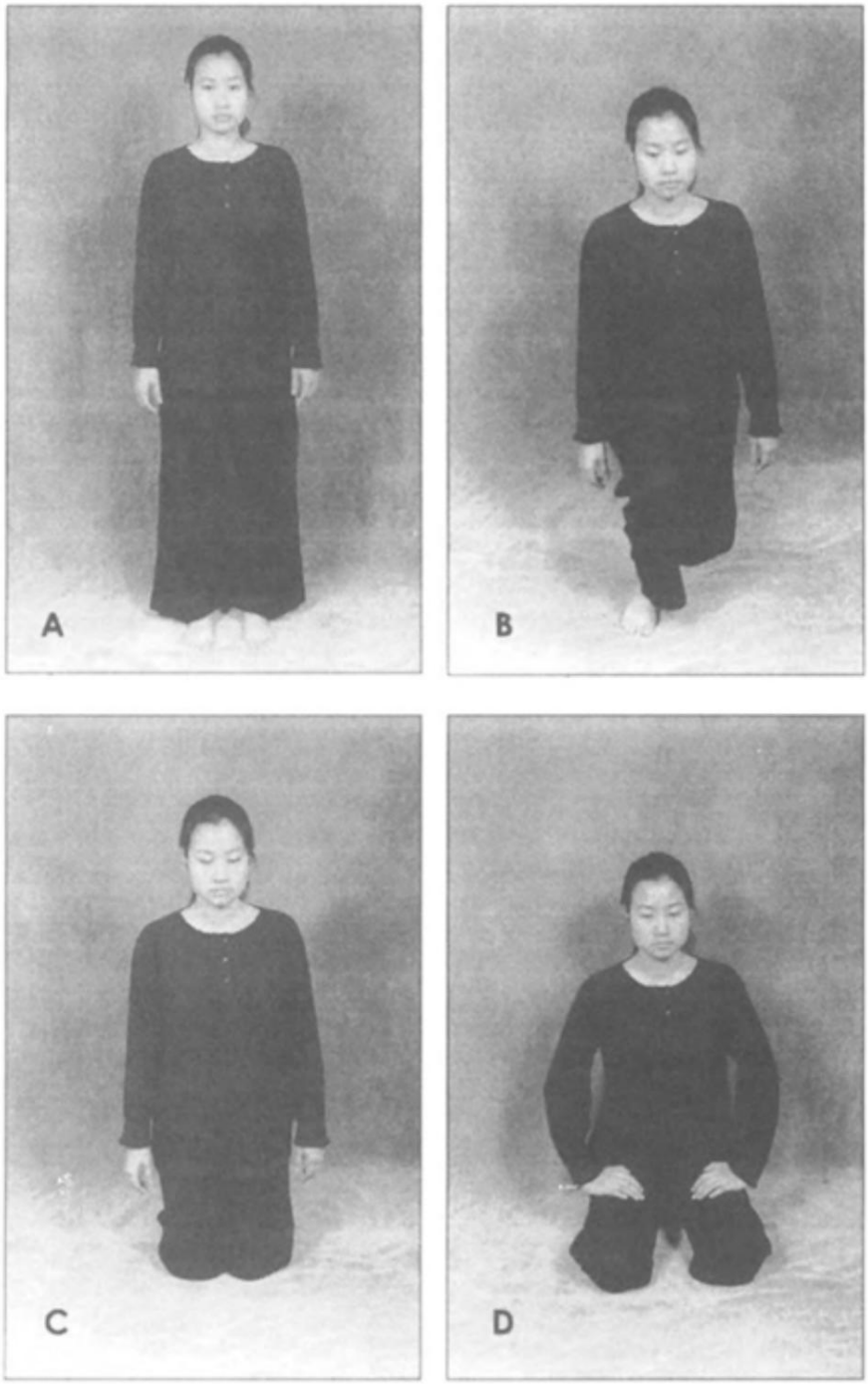
Dört Aş amalı Nefesin üç üncü bölümünde, nefesinizin vücudunuzdan sürekli doğ al bir akış la ç ıkmasına izin verin. Alırken olduğ u gibi, bu sürekli bir süreç olmalı, karnınızdan kas kontrolü ile engellenmemeli veya parç alanmamalıdır.

Tüm oksijen vücudunuzu terk ettikten sonra, bir an iç in tamamen havasız kalmanıza izin verin. Bunun yarattığ ı hafifliğ i hissedin.
Tekrar nefes alma zamanının geldiğ ini hissettiğ inizde, bu dört aş amalı iş lemi tekrarlayın.

•Dört Aş amalı Nefes Egzersizi•

Diz çökmüş bir pozisyona geç in. Diz çökme pozisyonu, önce sol dizinizin yavaş ç a yere düş mesine izin vererek törensel bir ş ekilde elde edilirken, sağ diziniz bu harekete uyum sağ lamak iç in bükülür. Ardından sol ayağ ınızı arkanıza doğ ru uzatın ve bu ayağ ın üst kısmı ile zemini kucaklayın. Sağ ayağ ınız aynı geriye doğ ru uzanma modelini izlerken, sağ dizinizi yavaş ç a yere indirin. Dizleriniz, aralarında yaklaş ık bir fitlik bir boş luk bırakılmış tır. Sağ ayağ ınızın baş parmağ ını sol ayağ ınızın baş parmağ ının üstüne koyun ve omurganızı düzeltin. (Bkz. ş ekil 19.)

Machine Translated by Google



Şekil 19. Dört Aşamalı Nefes Egzersizi.

Machine Translated by Google

Bu diz çökme pozisyonu, yukarı doğru sağlam bir yapı oluşturduğu ve bu nedenle Ki nefes egzersizleri için ideal olduğu için Ki gelişiminde yüzyıllardır kullanılmıştır.

Herkes bu pozisyonda uzun süre rahat bir şekilde oturamaz. Bu sizin için bir durumsa, bu kitapta açıklanan oturarak egzersizlerden herhangi birini yapmak için omurganız dik bir şekilde bir sandalyeye oturun.

1. Burnunuzdan sürekli bir akışla derin nefes alın. Nefes alımının sessiz olmasına izin verin. Asla nefes almayı zorlamayın, çünkü bu sadece vücutta direnç oluşmasına neden olarak Ki akışında bir dengesizlik yaratır. Nefesin vücudunuza altın ışık şeklinde girdiğini hayal edin,

Machine Translated by Google

gövdenizin her yerine geniş liyor. Nefesin ciğerlerinizi doldurmasına izin verin. Nefes alımı devam ederken, midenizin nefesin varlığıyla doğal olarak genişlemesine izin verin. Tan Jun'unuza ulaşan, bu bölgeyi aydınlatan nefesi görün.

2. Hava alımınız doğal olarak tamamlandığında, varlığının tüm vücudunuzda altın ışık şeklinde kaldığını hissedin. Tan Jun'unuzun bu altın ışığın özüyle titreştiğini görün. Tüm gözeneklerinizden yayılan Ki ile vücudunuzun altın ışıkla dolduğuna tanık olun.

3. Nefesin vücudunuzu kesintili bir akışla terk etmesine izin vermeyin. Bu Ki akışını bozar. Nefesinizin bilinçli olarak sürekli doğal bir hareketle çıkmasına izin verin.

Nefesiniz vücudunuzdan çıkarken, vücudunuzun sahip olabileceği safsızlıkların onunla birlikte ayrıldığını görselleştirin. Geriye kalan tek şey saf altın ışıktır. Ciğerleriniz tamamen boş alana kadar bu ekshalasyon işlemine devam edin.

4. Tamamen nefesinizi verdikten sonra ciğerlerinizi hemen doldurmaya çalışmayın Bu biraz pratik gerektirebilir, çünkü birçok insan oksijensiz kaldığında paniğe kapılır. Hemen nefes almak yerine, vücudunuzun havasızlıktan ne kadar hafiflediğini hissedin. Sahip olduğu boşluğu ve saflığı gözlemleyin. Doğal olarak nefes alma zamanı geldiğinde, bunu yapın.
Ki bilincinin tekrar bedeninize girmesine izin verin.

Dört Aşamalı Nefes, vücudunuzdaki Ki görselleştirmesini ve dolaşımını artırmak için kullanılabilir. Bu Ki nefes kontrol yöntemini ilk kez kullanmaya başladığınızda, her aşamanın yaklaşık beş saniye veya vücudunuza doğal gelen süre kadar sürmesine izin verin. Başlangıçta, rahat hissettiğinizden daha uzun süre herhangi bir aşamada kalmaya çalışmayın. Bu, Ki'nin vücudunuza giren ve çıkan doğal akışını bozmanıza ve hatta bayılmanıza neden olabilir. Bu kitaptaki tekniklerle Ki enerjisinin daha da geliştirilmesine devam ettikçe, vücudunuzda dolaşan Ki enerjisi miktarının artması nedeniyle, bu nefes kontrolünün her aşamasının süresinin uzayacağını göreceksiniz. faz bir dakika kadar sürebilir.

Kitaptaki çeşitli alıştırmalara devam ederken, belirli oksijen alımı ve atılım noktaları açıklanmış olsa da, bu Dört Aşamayı kullanın.

Machine Translated by Google

Nefes kontrolü için standart olarak nefes, çünkü bu, Ki'nin geliş iminde kullanılacak en uygun nefes türüdür.

KONSANTRASYON (CHIP-JUNG HA-DA)

Herhangi bir hedefe ulaş mak için, zihninizi sıkıca odaklayabilmelisiniz. Ancak, gerçekten anlamadığ ınız bir düş ünce, duygu ve nesne dünyasıyla çevriliyseniz, zihninizi nasıl odaklayabilirsiniz? Bu bölümde kendi düş üncelerinizi, kendi bedeninizi ve sizi çevreleyen her ş eyle iliş kinizi nasıl tanımlayabileceğ inizi anlayacağ ız. Bundan, Ki'yi çok daha net bir ş ekilde anlayacaksınız.

Ortalama bir insanın zihni bir konudan diğ erine koş ar ve daha kendisi bu sürecin gerçekleş tiğ ini fark etmeden önce tekrar diğ erine geçer. Hedeflerinize ulaş mak istiyorsanız, anlık duyguların ve dünyanın çeş itli uyarıcı unsurlarının sizi bir düş ünceden diğ erine yönlendirmesine izin verme sürecini durdurmalısınız.

•Konsantrasyon Egzersizi 1: Düş ünce Gözlemi•

Rahatça oturun. Gözlerini kapat. Nefesinizin doğ al olarak içeri ve dış arı akmasına izin verin. Zihninizin içine giren düş ünceleri düş ünmesine izin verin. Bu noktada düş üncelerinizi yargılamayın veya değ iş tirmeye kalkış mayın; zihninizde merkez sahneye çıkan her düş ünceyi gözlemleyin. Birkaç dakika içinde zihniniz ş üphesiz bir düş ünceden diğ erine geçmiş olacaktır. Bu doğ al sürecin birkaç dakika sürmesine izin verin.

Bilinçli zihninizin, düş üncelerinizin hızla geçip gittiğ ini fark ettiğ i doğ al bir nokta gelecektir. Farkına vardığ ınız an, kendinizi durdurun ve önceki düş üncelerin her birinin size nasıl hissettirdiğ ini görmeye baş layın. Bazı düş ünceler sizi tedirgin etti mi ve nabzınız ve kan basıncınız arttı mı? Baş ka düş ünceler sizi bir kiş i ya da nesne için arzu uyandırdı mı? Baş ka düş ünceler sizi sakin ve rahat hissettirdi mi?

Çoğ u insan, zihinlerinin "çılgına dönmesine" izin verdiğ inde, çok kısa bir süre içinde tüm arzu ve duygu kumarını yaş ar.
Bu kalıp doğ al bir olay olsa ve hatta bazen eğ lenceli olsa da, bu tür düş ünce kalıbının hayatınıza hükmetmesine izin verirseniz, bu yalnızca zamanınızın büyük bir kısmını boş a harcamakla kalmaz, aynı zamanda size çok büyük miktarda zarar verebilir.

Machine Translated by Google

Arzuladığ ınız pek ç ok ş eyi baş arma konusunda kaybedeceğ iniz iç in keder.

•Konsantrasyon Alış tırması 2: Gözlem Eş ittir Kontrol•

Bu konsantrasyon egzersizini yapmaya hazırlanırken, yaptığ ınız hiç bir ş eyin rastgele olmasına izin vermeyin. Örneğ in otururken hangi kasların ve eklemlerin sizi bu pozisyona yönlendirdiğ ini gözlemleyin. Sandalyeye ya da zemine vücudunuzun neresiyle temas ediyorsa onunla kucaklanma hissini gözlemleyin. Hissetmek iç in kendinize izin verin ve ardından oturma hissinin tadını ç ıkarın. Nasıl hissettiriyor? Birkaç dakika oturduğ unuzda, bedeninizde ve zihninizde ne tür duyusal değ iş iklikler meydana gelir?

Gözlerini kapat. Gözlerinizi bilinç li olarak kapatmak nasıl bir duygu? Ne göz kapaklarınız durup gözlerinizi koruyormuş gibi hissediyor musunuz?

Birkaç dakika vücudunuzun ve zihninizin nasıl tepki verdiğ ini gözlemledikten sonra, konsantrasyonunuzu iç e ç evirmeye baş layın. Nefesinizin vücudunuza girdiğ ini gözlemleyin. Ciğ erlerinize giren oksijen nasıl bir his veriyor? Havayı vücudunuzdan doğ al olarak ç ıkarken izleyin. Ayrılırken nasıl bir his yaratıyor?

Birkaç dakika nefesinizi gözlemledikten sonra, gözlerinizi kapalı bırakın ve duyularınızın vücudunuzdan dış arı uzanmasına ve etrafınızdaki ortamla karş ılaş masına izin verin. Etrafınızdaki oda nasıl hissediyor? Bu iyi bir duygu mu? Öyleyse neden? Negatif bir duygu mu? Neden? Niye? Duvarları, köş eleri, mobilyaları keş fetmek iç in gözlerinize veya dokunma duyunuza değ il, yüksek duyularınıza izin verin. Duyularınızın bu geniş lemesi, Ki'nizi vücudunuzdan

uzatma yeteneğ ini geliş tirmek iç in temel tekniklerden biridir. Çünkü Ki, görme ile tanımlanmaz veya etkilenmez. Ki, enerji ile karş ılaş an enerjidir.

Çoğ u insan iç in hayat bir anda geç er. Vücutlarının gerç ekte nasıl hissettiğ ine veya ç evrelerinin onları nasıl etkilediğ ine asla tanık olmaya zaman ayırmazlar. Bilimin bize öğ rettiğ i gibi, canlı bitkiler ve hayvanlar ya da mobilyalar veya evler gibi görünüş te cansız nesneler olsun, her ş eyin iç inde akan hareketli bir enerji vardır. Önce vücudunuzun nasıl hissettiğ ini ve sonra ç evrenizdeki tüm fiziksel unsurların nasıl hissettiğ ini tam olarak anlayarak, iç ve dış enerji hakkında geniş bir anlayış a sahip olacaksınız ve böylece Ki hakkında daha fazla bilgi sahibi olacaksınız.

Machine Translated by Google

Bu konsantrasyon egzersizini sürekli olarak uygulayarak, vücudunuzda mevcut olan hislerin doğal olarak farkına varacak ve sizi çevreleyen enerjinin tamamen bilincine varacaksınız. Bu bilgiden, yüksek bir beden bilinci ve sezgi duygusu gelişecektir.

•Konsantrasyon Egzersizi 3: Düşünce Odaklanması•

Konsantrasyon Egzersizi 2'de açıklandığı gibi bilinçli bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Vücudunuzun hislerini ve aldığınız ve verdiğiniz nefesi gözlemleyin. Bu gözlem süresinin yaklaşık iki dakika sürmesine izin verin. Şimdi duyularınızı bedeninizin ötesine gönderin; atmosferini hisset. Çevrenizde hangi enerjiler var? Yaklaşık bir dakika boyunca bu dış enerjilerle karşılaşmak için Ki'nizi dışa doğru uzatmanıza izin verin.

Artık herhangi bir iç veya dış kalıbı tanımladığınıza göre, odağınızı tekrar kendi zihninize getirin. Nefesinizin vücudunuza giriş ini izlemek için çok bilinçli bir şekilde başlayın. Burnunuzdan geçtiğini, ciğerlerinize gittiğini ve ardından Tan Jun'unuzla karşılaştığını hissedin. Şimdi süreci tersine çevirin. Tan Jun'unuzdan ciğerlerinizden yukarıya ve burnunuzdan dışarı çıkarken havanın vücudunuzdan çıktığını hissedin .

Nefes almak hayatınızı ayakta tutan en önemli faktör olduğu için, Ki'nin kaynağıdır. Bu konsantrasyon egzersizini gerçekleştirmenizin nedeninin bu olduğunu kendinize bilinçli bir şekilde açıklayın: Ki'nizi geliştirmek ve saflaştırmak için. Egzersize devam ederken, nefesinizi vücudunuza dışarıdan, vücudunuzun etrafından giren kozmik enerji olarak görün. Daha sonra bu enerjiyi bir süreliğine ödünç alırsınız. Bu enerjinin vücudunuzu nasıl terk ettiğine ve tanımsız kozmosa doğru genişlediğine tanık olun.

Nefesine dikkat et. Bedeninize giren Ki'yi gözlemleyin. Vücudunuzun evrenin sürekli hareket eden enerjisiyle titreştiğini hayal edin. Ayrılığınızın kozmik bütün içinde kaybolduğunu hissedin.

Konsantrasyon meditasyonun ilk adımıdır. Zihni yoksun kılarak gereksiz düşüncelerden kurtularak doğal bir meditasyon durumuna ulaşırsınız.

MEDİTASYON (MOON-YUM)

Meditasyon teknikleri, zamanın başlangıcından beri bir zihinsel arınma aracı olarak aktarılmıştır. Meditasyon en önemlisidir

Machine Translated by Google

Bir kişinin Ki hakkında farkındalık geliştirmek için kullanabileceği bir uygulama. Ki fiziksel bir güç değil, evrensel bir enerji olduğundan, kişinin onunla temasa geçmesinin tek yolu, beden ve zihnin iç işleyişine dair derin bir anlayıştır. Bu anlayış, tanımlanmış Ki-meditasyon teknikleriyle hızla elde edilir.

Eski Hindu ve Budist felsefesine dayanan yogik meditasyon uygulayıcılarına, meditatif konsantrasyonlarını Ajna Çakra'ya odaklamaları öğretilir. Bu, kaşların arasında bulunan bir güç bölgesidir. Daha yaygın olarak "Üçüncü Göz" olarak bilinir. Bununla birlikte Ki uygulayıcısı, meditasyonu Tan Jun'una odaklar, böylece Ki hakkında yüksek bir farkındalık geliştirir ve vücudunu Dünya'ya daha verimli bir şekilde topraklar.

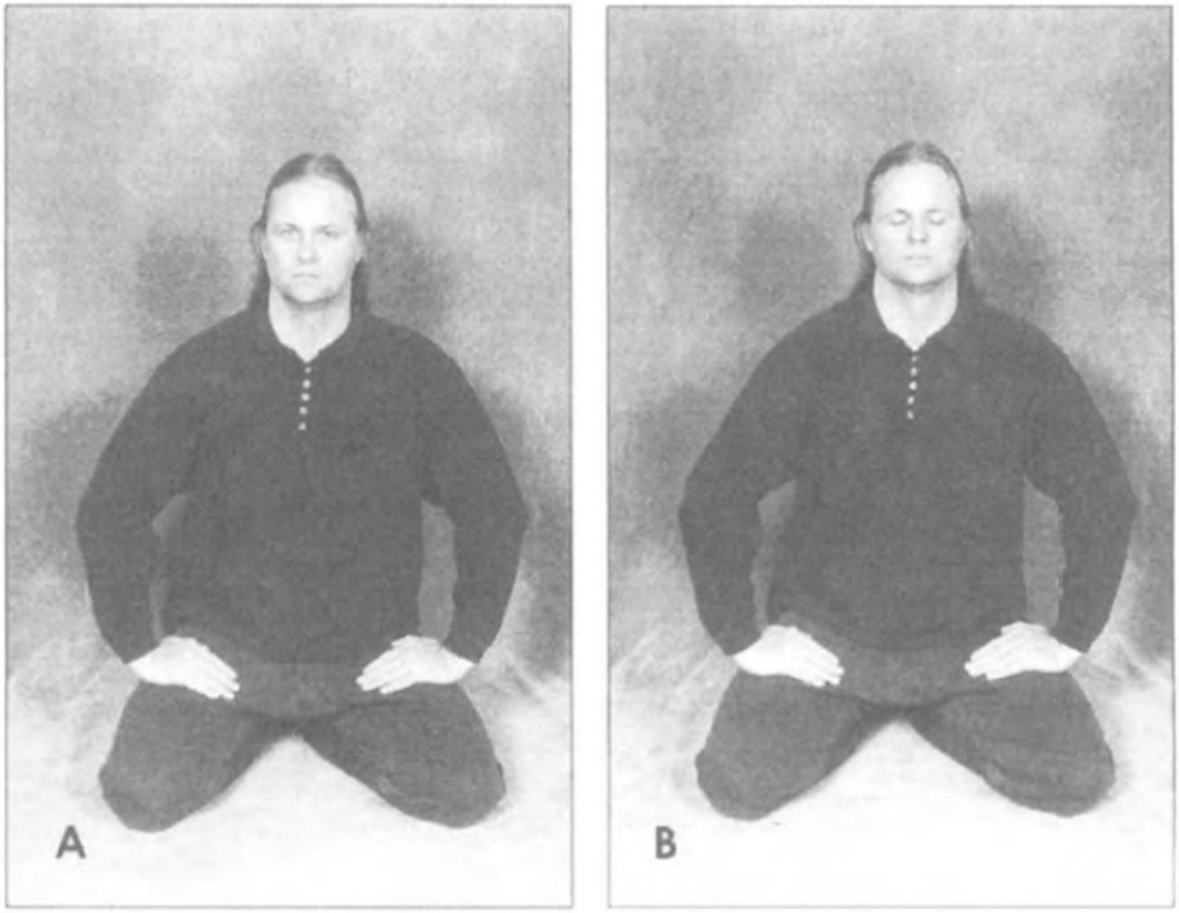
•Diz Çökmelmiş Karın Nefesi Meditasyonu•

Bu egzersize başlamak için diz çökmüş bir duruş alın. Hemen meditatif bir ruh haline girmemeniz gerektiğinden, bir an için rahatlayın ve derinlemesine düşünün. Kendinizi hazır hissettiğinizde, gözlerinizi kapatın ve derin bir nefes alın, havanın Tan Jun'unuzu uyarmasına izin verin. Nefesinizi Tan Jun'unuz rahat ettiği sürece tutun, ardından bilinçli olarak bırakın (şekil 20a ve b)

Sağ başparmağınızı burnunuzun üzerine koyun ve sağ burun deliğinize bastırarak kapatın. Burnunuzun sol tarafından yavaş ama derin nefes alın (şekil 20c). Nefesinizin altın rengi bir akıntıyla Tan Jun'unuza girip yavaşça aktığını gözlemleyin. Nefes tamamen alındığında, en az beş saniye kalmasına izin verin. Şimdi başparmağınızı kaldırarak sağ burun deliğinizi açın ve aynı anda sol burun deliğinize parmağınızı dayayarak kapatın. Altın nefesin Tun Jun'unuzdan doğal olarak sağ burun deliğinizden dışarı akmasına izin verin. Nefesiniz tamamen çıktığında, dingin boşluğu hissedin (şekil 20d). Tekrar nefes alma zamanı geldiğinde, nefesi sağ burun deliğinizden alın (şekil 20e). Tan Jun'unda tut.

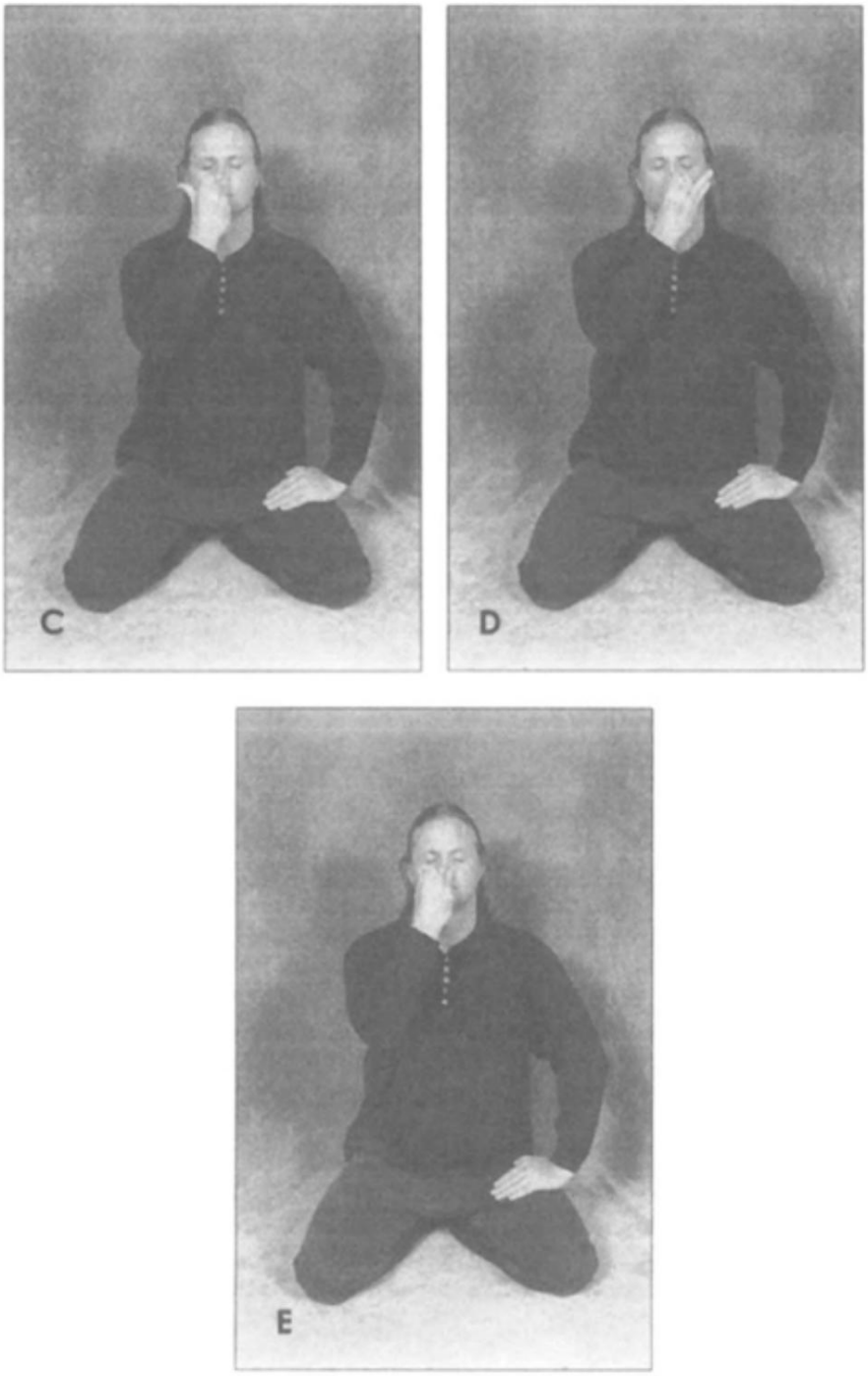
Bırakma zamanı geldiğinde sağ burun deliğinizi başparmağınızla kapatın ve sol burun deliğinizi açın. nefesin sol burun deliğinizden çıkmasına izin vermek.

Machine Translated by Google



Şekil 20. Diz Çömelmiş Karın Nefes Meditasyonu.

Machine Translated by Google



Bu iş lemi yaklaş ık yirmi kez tekrarlayın. Bu, Ki'nin vücudunuzda doğ al olarak dolaş masını sağ layan sakinleş tirici bir nefes alma tekniğ idir.

Machine Translated by Google

Mudra , "mühürlemek" anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. Çince, Korece ve Japonca Ki meditatif terminolojisine uyarlanan bu kelime, elin belirli bir şekle dönüş türüldüğü bir el hareketini tanımlar. Elin bu şekillendirilmesi daha sonra bir meditasyon aracı olarak kullanılır.

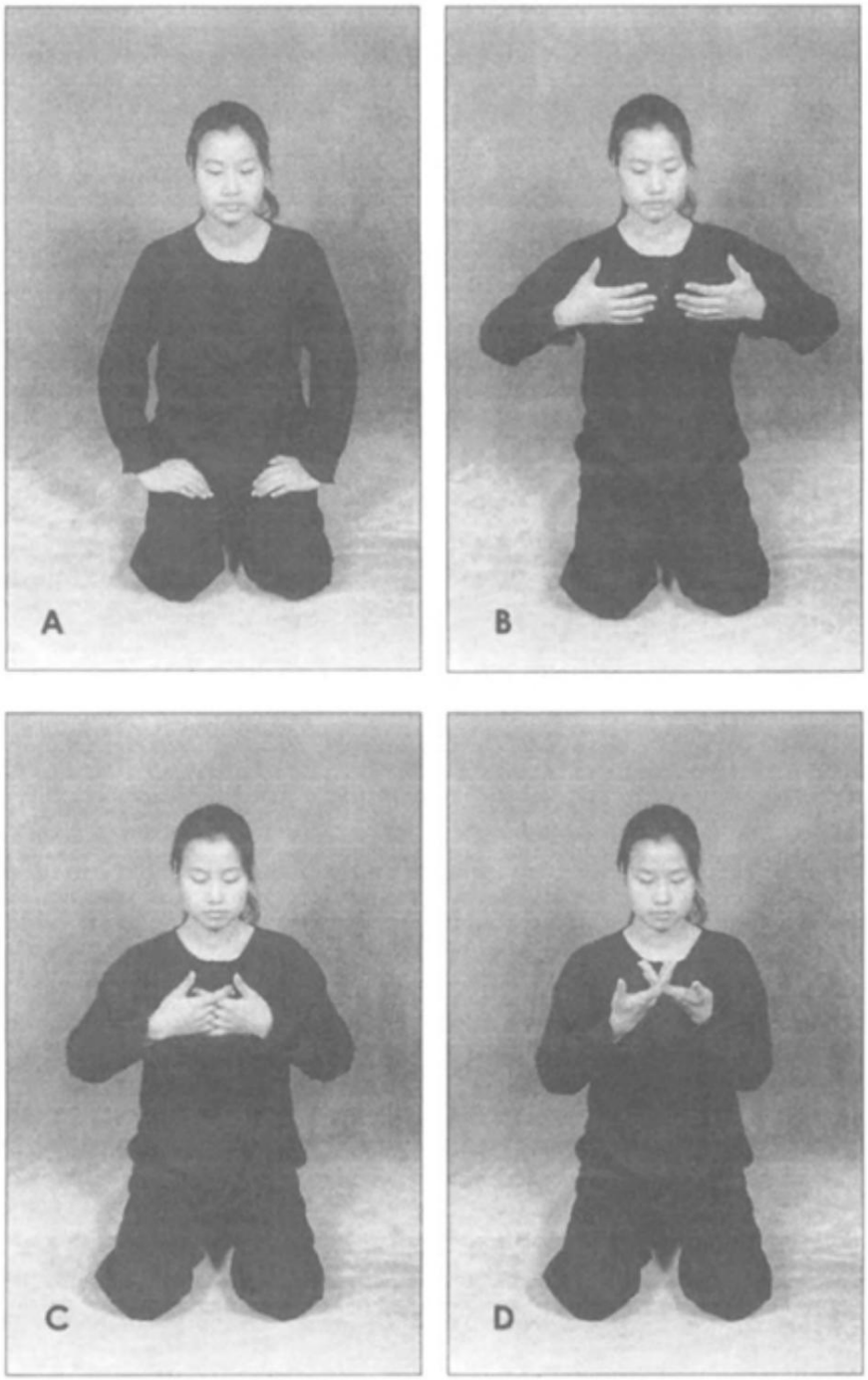
Parmaklar birkaç meridyenin bitiş noktası olduğundan, Ki doğal olarak onlara doğru akar ve sonra onlardan uzaklaşır. Mudra'nın Sanskritçe anlamından da anlaşılacağı gibi, parmaklar belirli bir modelde oluşturulduğunda, Ki enerjisi parmaklardan ve vücuttan serbestçe akmasına izin vermek yerine mühürlenir ve vücuda geri yönlendirilir.

•Ki Mudra Meditasyonu•

Diz çökmüş bir pozisyon alın. Vücudunuz diz çökmek konusunda rahat hissetmiyorsa, bir sandalyeye rahatça oturabilirsiniz. Her iki durumda da, omurganız dik kalmalıdır. Bkz . şekil 21, sayfa 88–90.

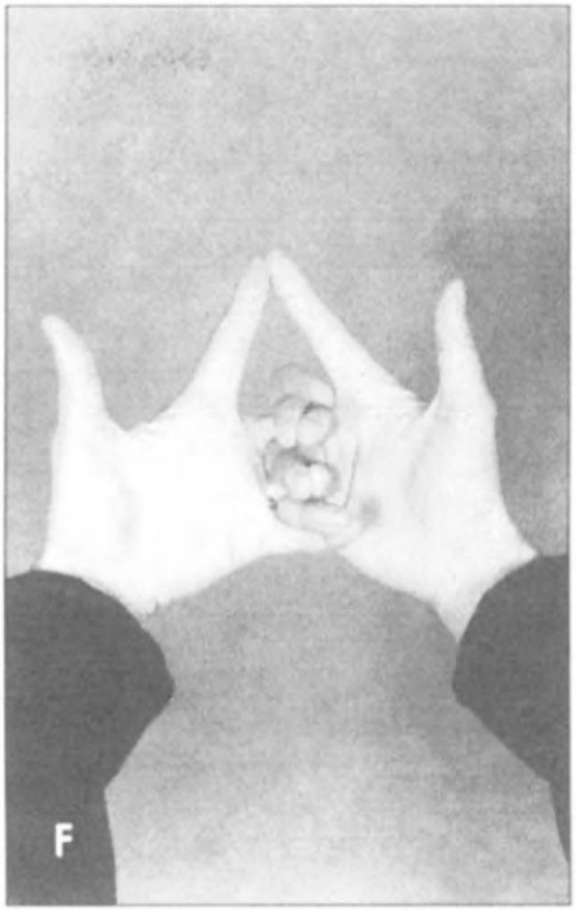
Ki meditasyonu ile bağlantılı olarak kullanılan mudra, " Beden ve Zihin Birleştirme Mudrası"dır. Bu mudra , her iki avucunuzu da kendinize doğru çevirerek ve ardından parmaklarınızı birbirine kenetleyerek oluşturulur. Bu kenetleme işlemi, sol elinizin küçük parmağını sağ elinizin küçük parmağının üzerine koyarak ve ardından diğer parmakların aynı şekilde birbirine kenetlenmeye devam etmesine izin vererek gerçekleştirilir. İşaret parmaklarınız doğal olarak dışa dönük kalır. Şimdi her bir elin kenetlenmiş parmaklarını, parmak boğumları seviyesinde içe doğru ve her bir parmağın parmak ucu karşıt parmak ucuna hafifçe değene kadar birbirine doğru bükün. Bu hareketle işaret parmaklarınız dışa doğru düzleşir ve birleşir. İşaret parmağınızın uçlarının birleşip yukarıyı göstermesine izin verin. Sağ elinizin başparmağını sol elinizin başparmağı ve işaret parmağı arasına yerleştirin. Sol başparmağınızı sağ başparmağınızın üzerinden geçirin ve sağ elde benzer bir yerde pozisyonunu alın. Mudra tamamlandı ve bedeniniz Ki döngüsünde ince değişiklikler deneyimlemeye başlayacak.

Machine Translated by Google



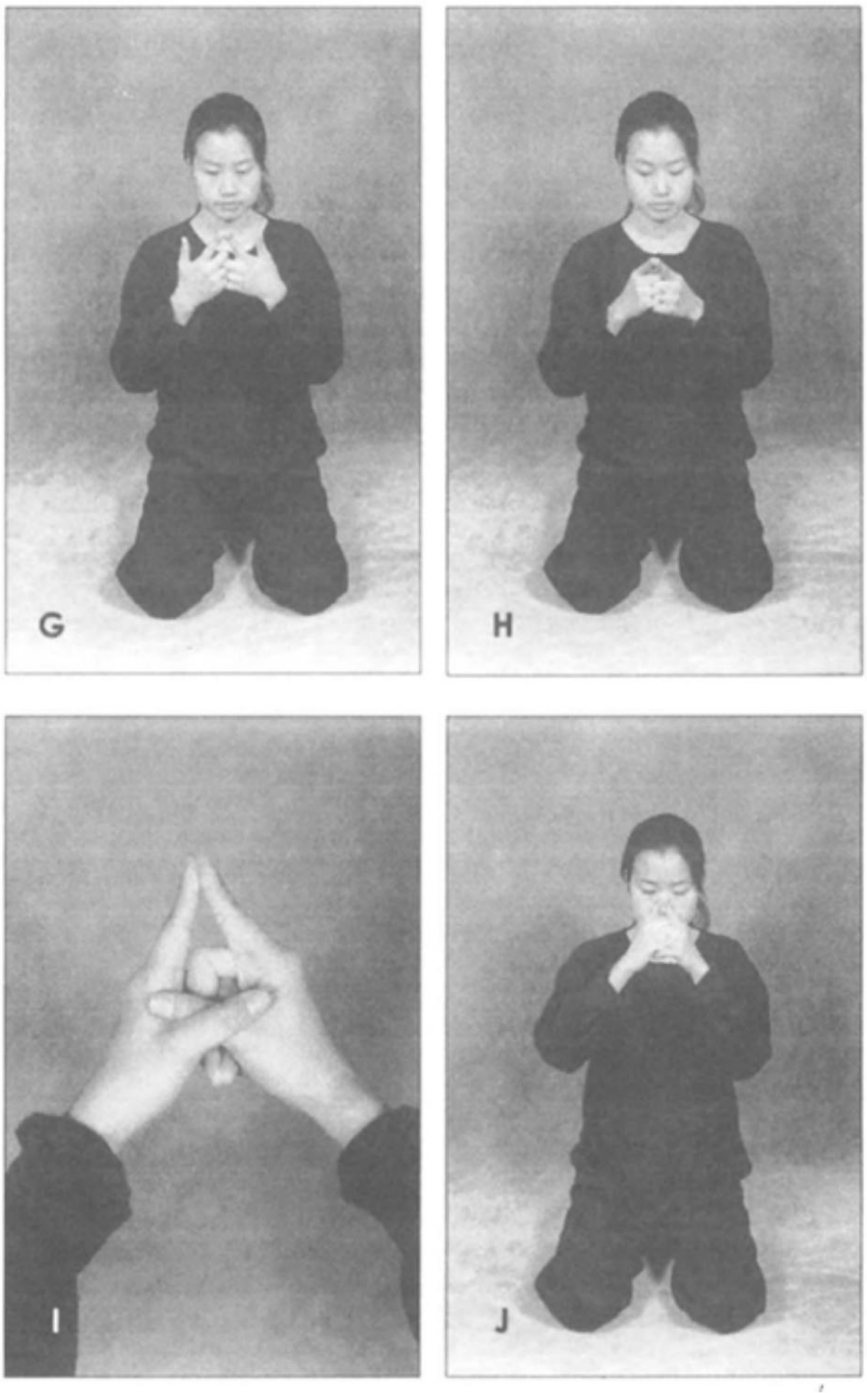
Şekil 21. Ki Mudra Meditasyonu.

Machine Translated by Google



Mudrayı yüzünüzün yaklaş ık üç inç önüne, göz hizasına yerleş tirin. Dört Aş amalı Nefesi doğ al bir modelde uygulayın. Gözlerinizin bir süre aç ık kalmasına izin verin ve nefes alırken bu mudrayı ç alış ın . Zihninize mudranın görüntüsünün kazındığ ını hissettiğ inizde , bu biç ime konsantre olurken gözlerinizi kapatabilirsiniz. Dört Aş amalı Nefesinize devam edin.

Machine Translated by Google



Mudrayı birkaç dakikadan fazla bu yukarı konumda tutma becerisini geliş tirmek pratik gerektirir . Çamurları sağ lam tutarken kollarınız yorgun hissetmeye baş larsa , kucağ ınıza dinlenmelerine izin verin. Bununla birlikte, mudra hakkındaki zihinsel imajınız yukarıyı gösteren konumunda kalmalıdır.

Machine Translated by Google

Beden ve Zihin Birleş tirme Mudrası, Ki'sini arıtmak isteyen kiş i iç in ç ok önemlidir. Tartış tığ ımız gibi, ortalama bir insan hayatını sadece beden ve zihin arasında bilinç siz bir bağ lantıyla geç irir. Bu mudra , her iki unsuru da etkileyen meridyenleri fiziksel olarak birbirine bağ lar. Bu mudranın kullanımıyla, bedeninize ve zihninize birbiriyle temasa geç mesi iç in doğ rudan bir fiziksel yöntem verilir.

Bu mudra meditasyonu baş langıç ta bedeni zihinle iliş kilendirmek iç in kullanılabilir. Ki uygulayıcıları, bu meditasyon yoluyla, vücutta dolaş an süptil Ki enerjisinin giderek daha fazla farkına vardıkç a, yaş am ve evrenle kendi kiş isel karş ılıklı iliş kilerinin bariz tezahürlerini fark etmeye baş layacaklar. Ek olarak, yaş am sorunları ortaya ç ıktığ ında, uygulamaya koymak iç in ideal meditasyon budur, ç ünkü bu beden ve zihin mudra meditasyonunun uygulanması yoluyla, problem ç özme fikirlerine iliş kin net iç görüler sürekli olarak kendilerini ortaya ç ıkaracaktır.

Meditasyon, zihin rahat olmadığ ında ve kolay cevaplar aradığ ınızda basitç e uygulanmamalıdır. Meditasyon, hem sakinlik zamanlarında hem de ajitasyon zamanlarında kullanılan, devam eden bir uygulama olmalıdır. Meditasyon bir ilaç değ ildir, ancak uygulaması sayesinde kendinizi, evreni ve hayatta nasıl sakince yürüyebileceğ inizi daha net bir ş ekilde anlayabilirsiniz.

Ki'nin vücudunuza nasıl girdiğ ini, dolaş tığ ını ve yayıldığ ını daha derin ve daha net bir ş ekilde anlamak iç in bu Ki odaklı meditasyon egzersizlerini kullanın. Bundan, Ki hakkındaki bilginiz ve anlayış ınız zahmetsizce büyümeye devam edecek.

KI-TANIMLAMA ALIŞ TIRMALARI

Nefesiniz, bedeniniz ve zihniniz bilinç li olarak tek bir uyumlu birime odaklandığ ında, Ki arıtması ile ilerleyebilir ve ek Ki'nin vücudunuza hareketini kolaylaş tırmak iç in belirli fiziksel Ki geliş tirme egzersizleri yapmaya baş layabilirsiniz. Aş ağ ıdaki teknikler size nefesinizi vücudunuzun fiziksel hareketleriyle nasıl doğ rudan iliş kilendireceğ inizi öğ retecektir. Buradan belirli meridyenler uyarılarak, geniş letilmiş Ki enerjisi miktarları vücudunuzdaki belirli yerlere yönlendirilir.

•Ayakta Tan Jun Nefes Egzersizi•

Machine Translated by Google

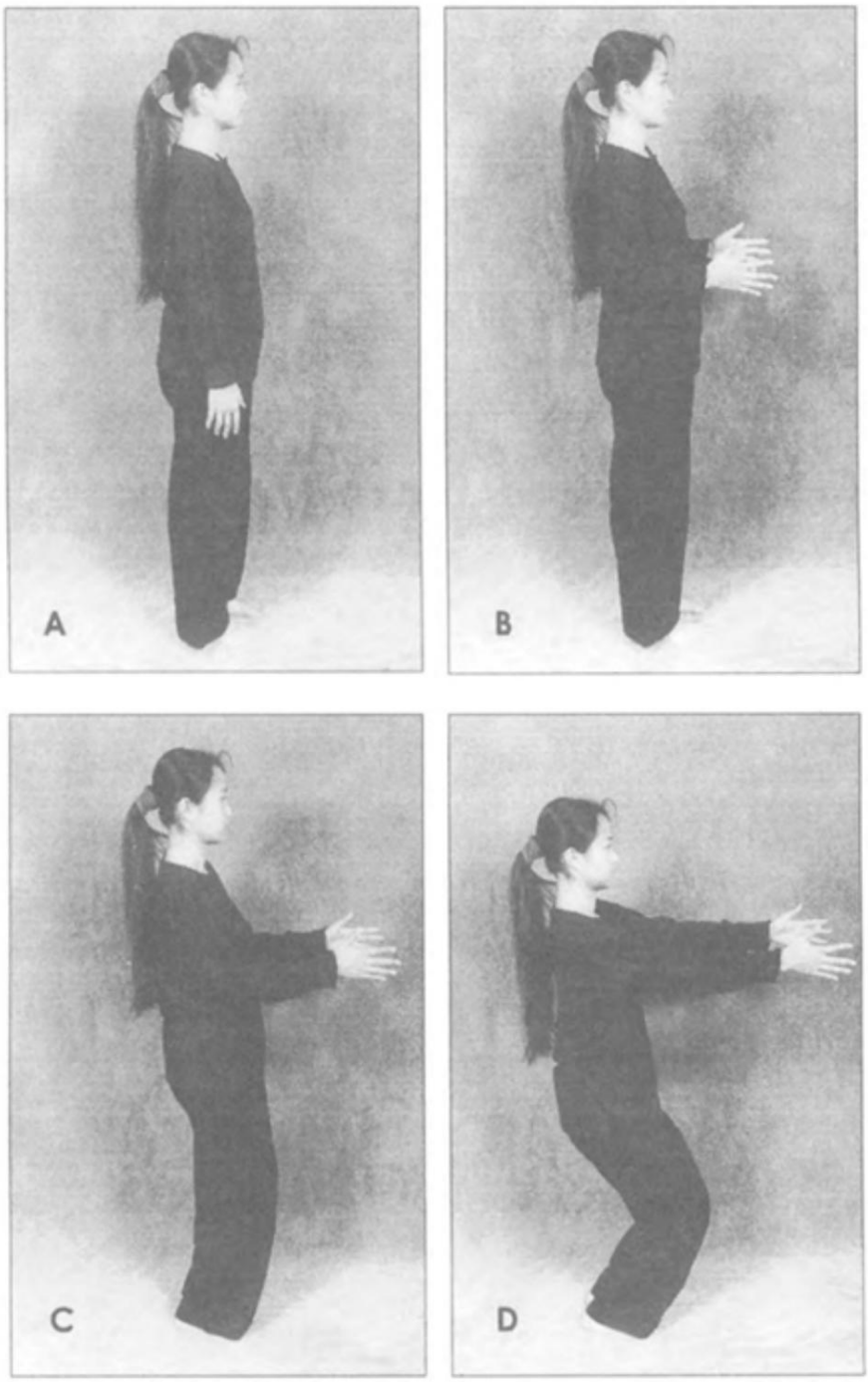
Ayaklarınızı omuzlarınızdan biraz daha geniş olacak şekilde açarak başlayın (şekil 22a) . Dirseklerinizi kırk beş derecelik bir açıyla bükün ve parmaklarınızı rahat bir şekilde dümdüz ileri doğru uzatın. Parmaklarınızın gevşekçe ayrılmasına izin verin. Bu pozisyonda rahat olmak için kendinize bir dakika izin verin. Nefesinizin burnunuzdan vücudunuza girdiğini ve Tan Jun'a doğru aşağı doğru uzandığını hayal edin (şekil 22b).

Şimdi, burnunuzdan bilinçli, derin bir nefes alın. Havayı vücudunuza girerken gözlemleyin. Bu nefesi Tan Jun'unuza yönlendirin. Bu nefes vücudunuza yavaş ve doğal bir şekilde girerken, dizlerinizi hafifçe bükün ve gövdenizi yavaş ça aşağı doğru hareket ettirin. Bu diz bükülmesi zorlanmamalıdır. Bu kas geliştirme egzersizi değildir. Yavaş ve doğal olmasına izin verin (şekil 22c).

Nefes alışınız ve dizlerinizin bükülmesiyle bağlantılı olarak, kollarınızı tam önünüze doğru uzatın. Kollarınızı, omuz seviyesinden dirseklerinizin hafif doğal bir bükülme sağladığı noktaya kadar yavaş ça gerin (şekil 22d).

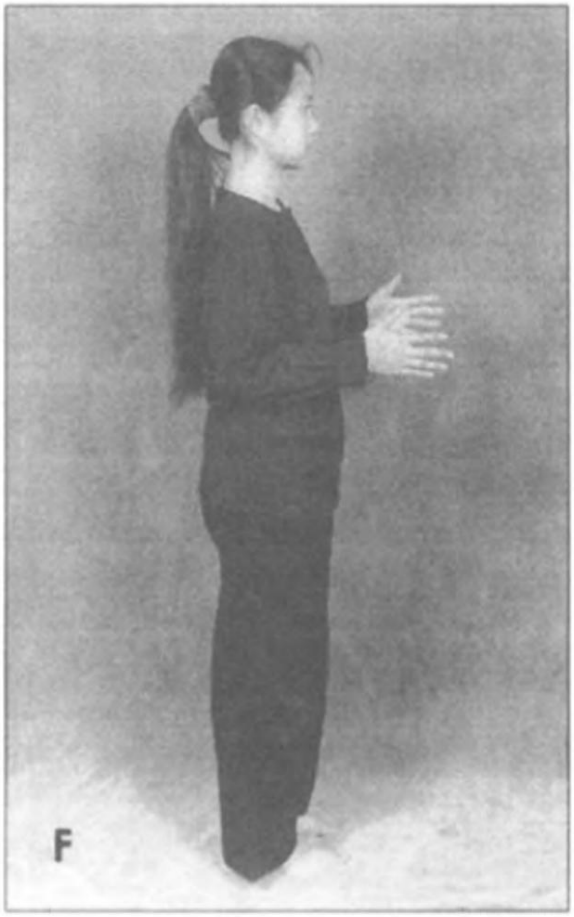
Bu Ki egzersiziyle ilişkili nefes alma ve vücut hareketleri aynı anda gerçekleşmelidir. Vücudunuz gelen nefesin başlamasıyla hareket etmeye başlar. Tam bir nefes alındığında fiziksel hareket durur.

Machine Translated by Google



Şekil 22. Ayakta Tan Jun Nefes Egzersizi.

Machine Translated by Google



Nefes alış ınızın sonuna geldiğ inizde, bu nefesin geliş igüzel bir ş ekilde Tan Jun'unuzda kilitli kalmasına izin verin . Kollarınızı uzatılmış , parmaklarınızı uzatılmış ve dizlerinizi ve gövdenizi alç altılmış konumda tutarken nefesi koruyun (ş ekil 22e)). Bu pozisyondayken, vücudunuzun kollarınızdan ellerinize uzanan meridyenler boyunca vücudunuzda yukarı doğ ru hareket eden Tan Jun'dan titreş en Ki enerjisini hissetmesine izin verin. Bacaklarınız boyunca ayaklarınıza kadar uzanan meridyenler aracılığ ıyla Ki'nin nasıl alt bedeninize doğ ru yönlendirildiğ ini hissedin (ş ekil 22f).

Nefesinizi doğ al olmayan bir süre boyunca tutmayın. Doğ al olarak onu salıverme zamanının geldiğ ini hissettiğ inde, bunu yap. Bu nefesin vücudunuzdan Tan Jun'dan burnunuzdan ç ıkış ını izleyin. Nefes sizi terk ederken, vücudunuzun bu egzersizin ilk pozisyonuna dönmesine izin verin.

Bu egzersiz sadece Tan Jun'a odaklanma tekniğ i değ ildir; aynı zamanda Ki'nin tüm vücudunuza yayılmasını sağ lar. Bu Ki üretimi ş u nedenlerle oluş ur:

Machine Translated by Google

neredeyse tüm meridyenler bilinçli olarak harekete geçirilir ve uyarılır. Böylece tüm vücudunuzda ek Ki akışı etkinleştirilir.

DİNAMİK GERİLİM EGZERSİZLERİ

Dinamik Gerginlik, belirli bir vücut bölgesindeki kasları ve tendonları sıkılaştırarak bölgeye ek kan akışına neden olan bir yöntemdir. Bu egzersizlerden, gergin vücut bölümleriyle ilişkili meridyenler yüksek oranda uyarılır. Bu nedenle Ki, güçlü bir yönlendirilmiş akışla Tan Jun'dan onlara doğru koşar. (Bkz. şekil 23, sayfa 96–97).

Not: Ki yönelimli, Dinamik Gerilim Egzersizleri, insan vücudundaki Ki geliştirmenin daha radikal bir şeklidir. Bu nedenle, bu kitaptaki önceki geliştirme teknikleri açıkça anlaşılana kadar uygulanmamalıdır.

•Kaya İtme Egzersizi•

Elleriniz yanlarınızda gevşek bir şekilde ayakta durma pozisyonunda başlayın. Ki'nizi Tan Jun'unuza odaklarken iki tam Dört Aşamalı Nefes gerçekleştirin (şekil 23a).

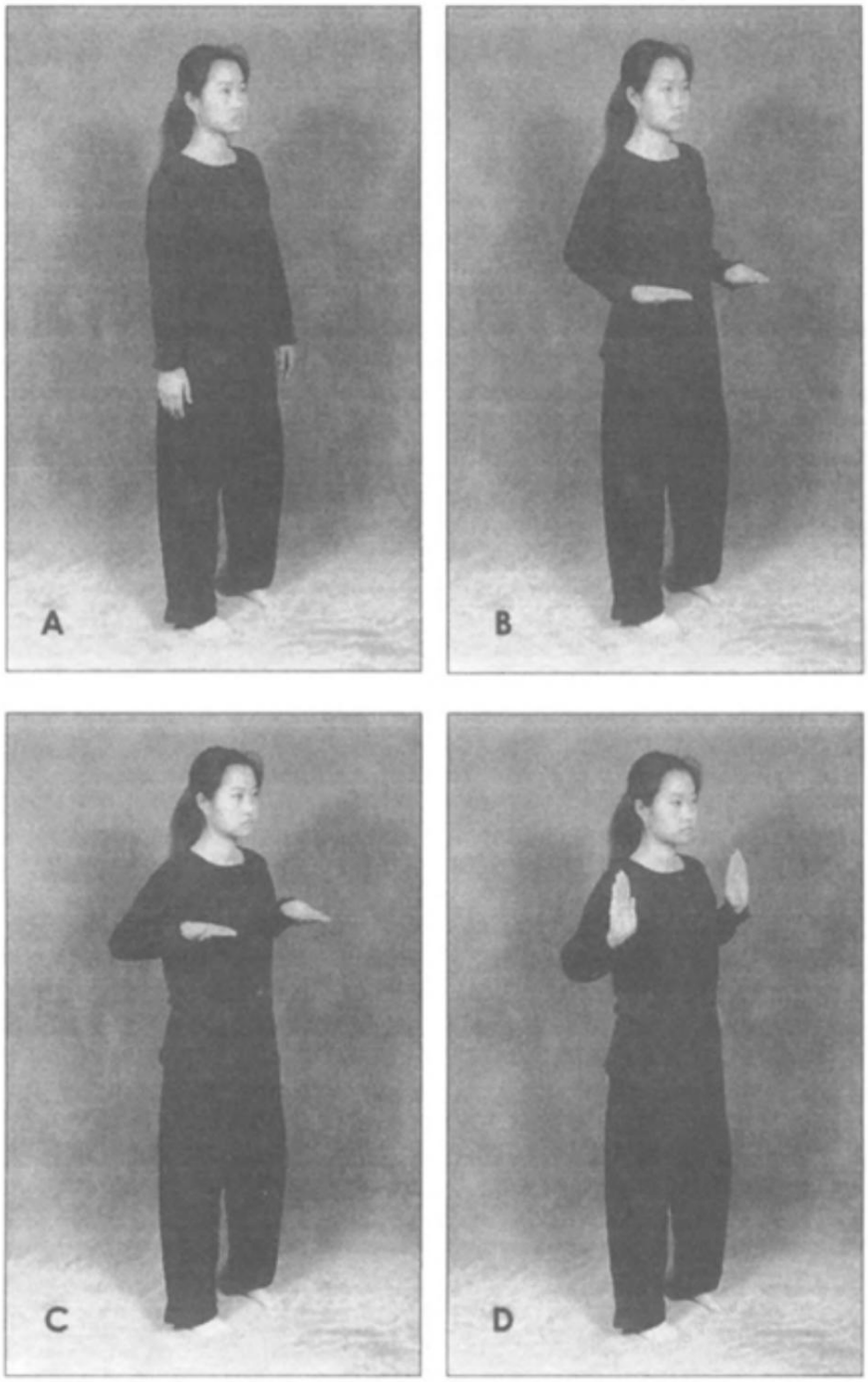
Burnunuzdan yeni bir nefes alırken, sanki bir adım atacakmış gibi sol bacağınızı ileri doğru hareket ettirin. Nefes içeri girip adım atılırken, dirseklerinizi hafifçe bükün ve bileklerinizi açık avuçlarınız yukarıya, yaklaşık olarak bel hizanıza gelene kadar çevirin (şekil 23b).

Nefes alımınız tamamlandığında, nefesin Tan Jun'unuzda kilitli kalmasına izin verin. Yukarı bakan avuç içlerinizi vücudunuzun yanından göğüs hizasına getirirken Ki enerjisinin yayıldığını hissedin. Göğüs hizasına geldiğinizde, açık avuçlarınızın dışa doğru dönmesine ve önünüze bakmasına izin verin (şekil 23c ve d).

Nefesinizi verirken omuzlarınızın, sırtınızın, kollarınızın ve ellerinizin tüm kaslarını sıkın. Önünüzde itişinizin gücüyle hareket eden büyük bir kayayı görselleştirerek avuçlarınızı açarak güçlü bir şekilde ileri doğru itin. Kollarınızı uzatırken, sol kolunuzun biraz önde, sağ kolunuzun biraz geride kalmasına izin verin ve öne doğru itin (şekil 23e, f ve

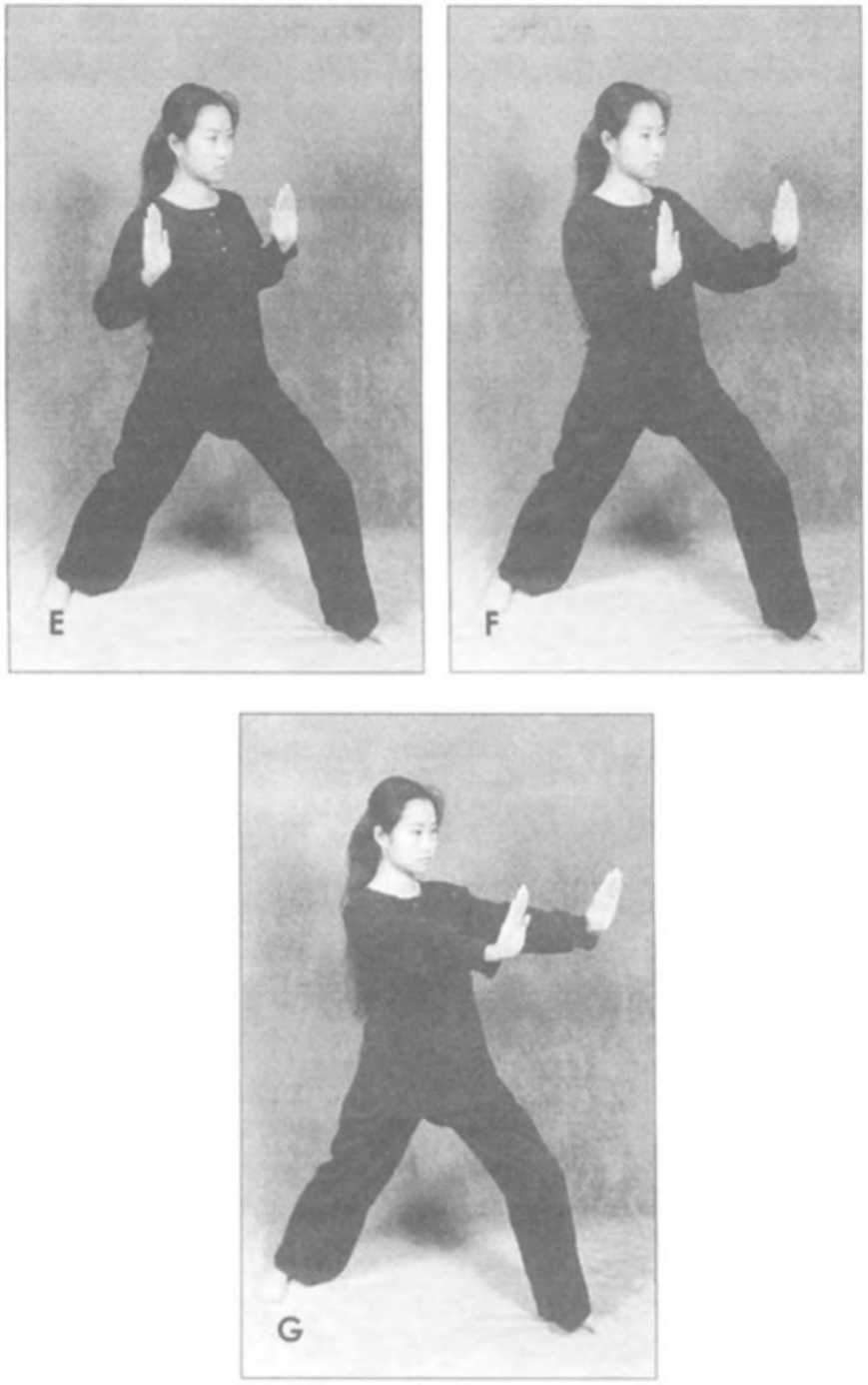
Machine Translated by Google

g). Nefesiniz tamamen dış arı verildiğ inde, kollarınız açık kalırken Ki'nin onlardan yayıldığ ını hissederek bir an için boş luğ u gözlemleyin.



Ş ekil 23. Boulder İ tme Egzersizi.

Machine Translated by Google



Yeni bir nefes alma zamanı geldiğinde, elleriniz gevşek bir şekilde yanlarınızda olacak şekilde orijinal ayakta durma pozisyonunuza zarif bir şekilde geri dönerek nefes alın. Nefes tamamlandığında, kollarınızın ve ellerinizin ne kadar Ki ile dolduğunu hissedin. Ki'nin kaldığını hissederek nefesin doğal olarak çıkmasına izin verin.

Machine Translated by Google

Bir sonraki nefesinize başlarken sağ bacağınızla öne doğru bir adım atın ve aynı egzersizi sağ tarafınızda yapın.

Boulder Push Egzersizi, onlarla yorucu fiziksel hareketler gerçekleştirmeniz gerektiğini tahmin ettiğinizde, Ki'yi kollarınıza, omuzlarınıza ve ellerinize odaklamak için idealdir. Bunun nedeni, bu egzersizin bu uzuvların meridyenlerini uyarması ve böylece onlara ek Ki gücü sağlamasıdır.

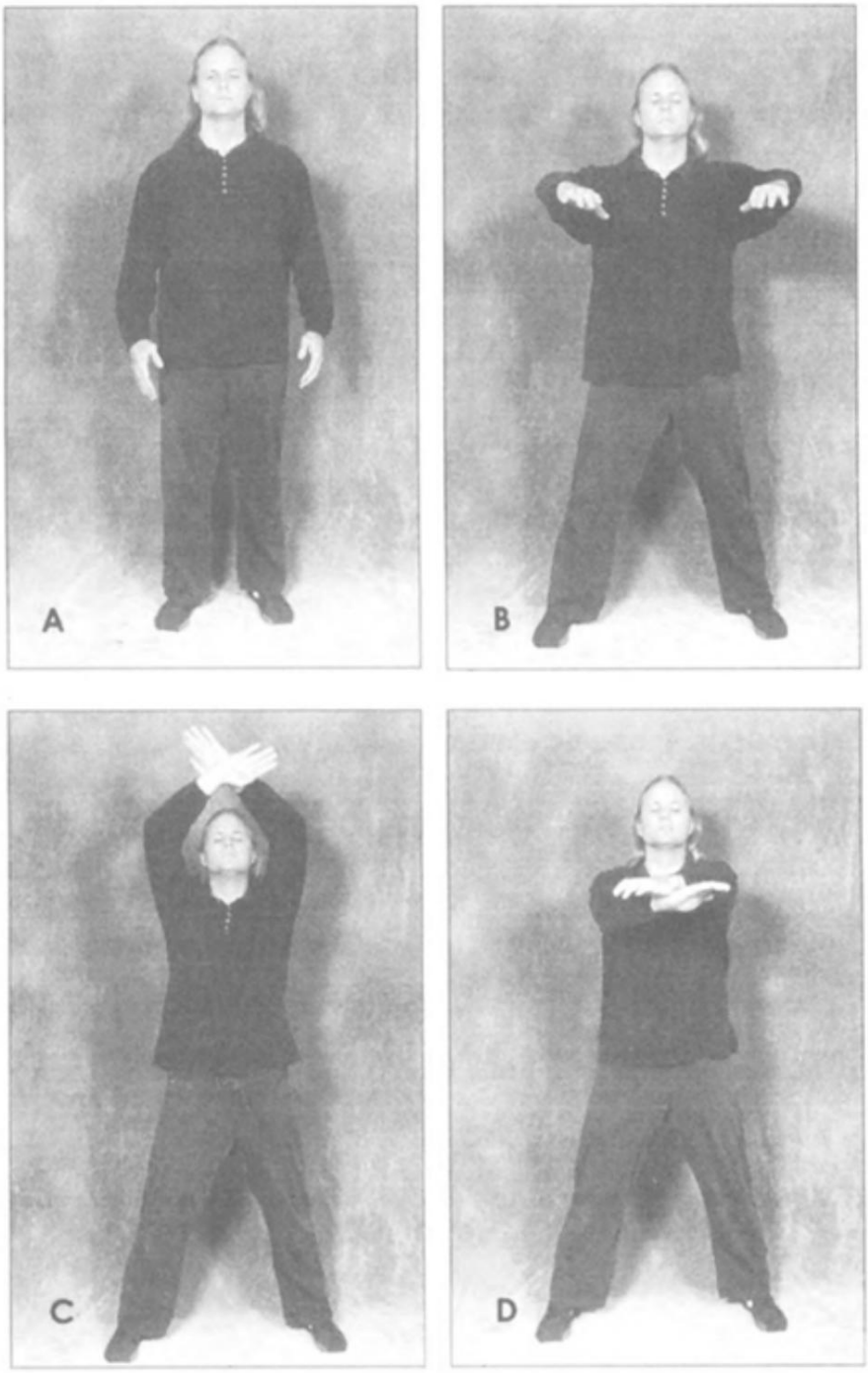
•Üst Vücut Ki Egzersizi•

Ayakta dururken, bacaklarınızı omuz genişliğinin yaklaşık dört inç ötesine geçene kadar ayırın (şekil 24a). Bu duruşu elde ettikten sonra dizlerinizi hafifçe bükerek üst gövdenizi aşağı indirin Bu pozisyonda vücudunuz çok güvenli hale gelir. Omurganızı düzeltin (şekil 24b). Kollarınızı başınızın üzerine uzatın, bilek hizasında buluşup çaprazlamasına izin verin. Parmaklarınız yukarı doğru uzatılır (şekil 24c)

Başlangıçta derin bir nefes alın. Tan Jun'a gönder ve bir an tut. TanJun'unuzun Ki ile nasıl uyarıldığını hissedin. Nefesini bırak.

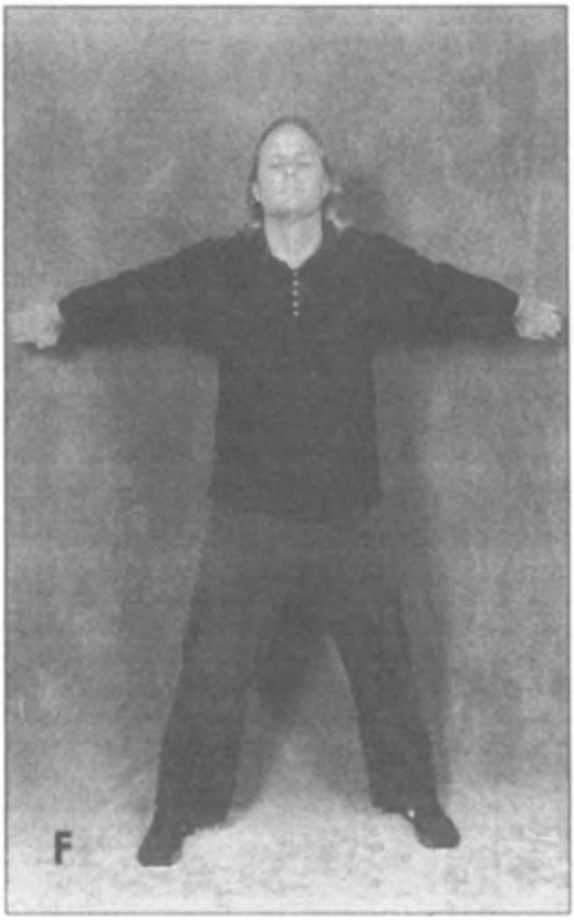
Kollarınızın, göğsünüzün, sırtınızın ve omuzlarınızın kaslarını sıkarken derin nefes alın. Kollarınızı (hala bilek hizasında çapraz halde), yere dik olana kadar yavaşça ama güçlü bir şekilde önünüze doğru yönlendirin. Güçten titreşiklerini hissedin. Bir an için bu nefesi ve pozisyonu tutun (şekil 24d).

Machine Translated by Google



Ş ekil 24. Üst Vücut Ki Egzersizi.

Machine Translated by Google



Nefesi serbest bırakın. Bunu yaparken, sanki yüzüyormuş sunuz gibi, düzleş tirilmiş kollarınızı güçlü bir ş ekilde omuz hizasına geri gönderin, elleriniz açık. Kollarınızı vücudunuzla eş it hale geldiklerinde durdurun (ş ekil 24e, f).

Doğ al bir süre boyunca havasız kalmanıza izin verin, Ki'nin önünüzdeki boş luğ a nüfuz etmesine ve göğ sünüzden çıkmasına tanık olun. Zamanının geldiğ ini hissettiğ inizde ilk pozisyona dönün ve bu egzersizi beş kez tekrarlayın.

Bu egzersizden kollarınızda, göğ sünüzde, sırtınızda ve daha az ölçüde bacaklarınızda bulunan meridyenler önemli ölçüde uyarılır, böylece ilave Ki alımı ve taş ınması sağ lanır. Kollarınız dış arı doğ ru gönderilirken, bu egzersizin Ki'si göğ sünüze odaklanır. Bu, sizin için iyi olmadığ ını bildiğ iniz insanlarla veya durumlarla karş ılaş madan önce pratik yapmak için çok faydalı bir alış tırmadır. İ nsanlar bilinçsizce güçlü Ki enerjisinin sizden yayıldığ ını hissettiklerinde, size zarar vermeye çalış mazlar.

•Ki Bacak Egzersizi•

Machine Translated by Google

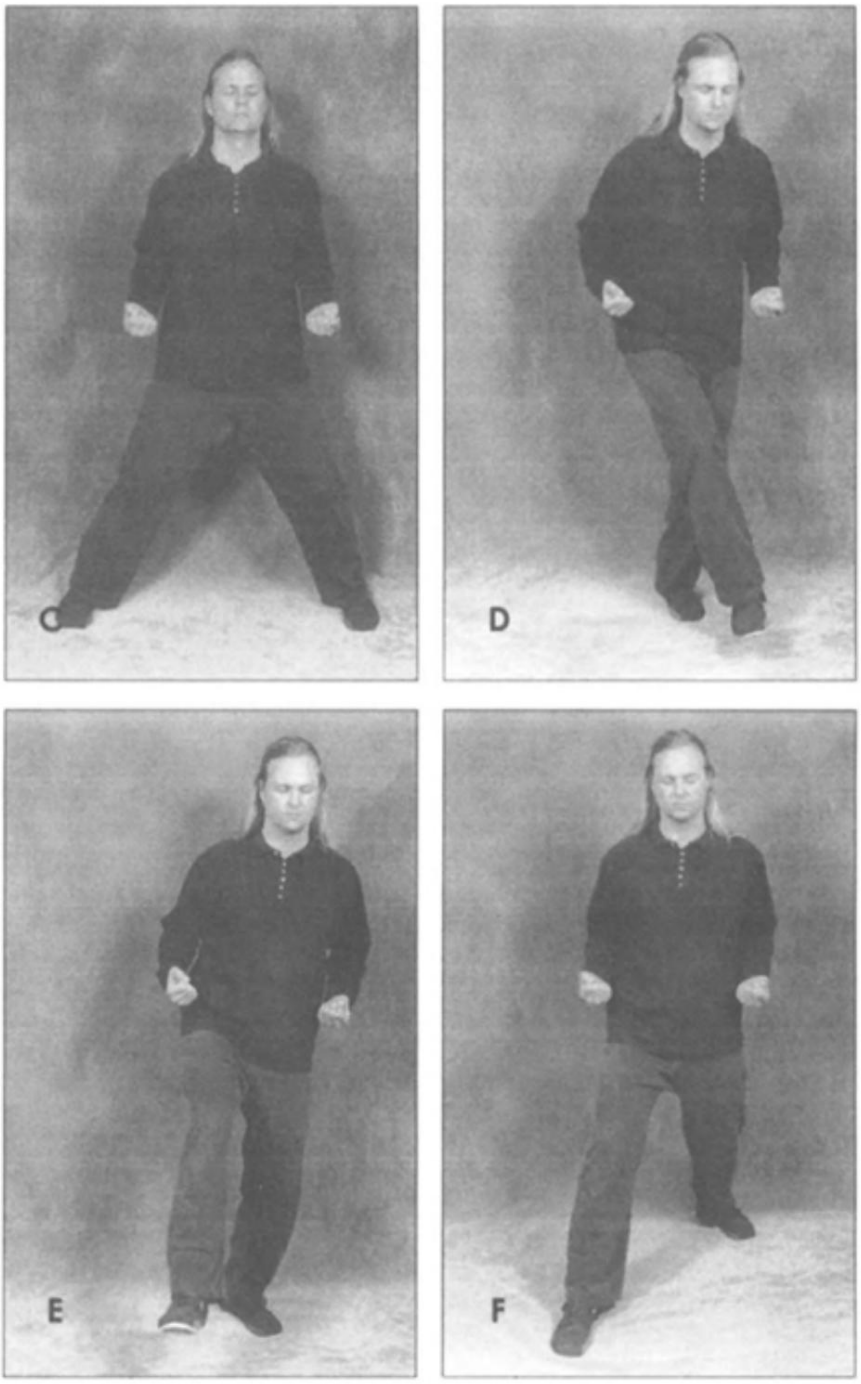
Ayakta dururken bacaklarınızı açın ve bilinçli olarak onları omuz genişliğinin yaklaşık dört inç ötesine yerleştirin. Sert bir duruş sergileyerek dizlerinizi hafifçe bükün (şekil 25a ve b).

Bacaklarınız sıkıca yerleştiğinde ve duruşunuzda rahat hissettiğinizde, birkaç doğal Dört Aşamalı Nefes gerçekleştirin. Bunu yaparken, nefes alırken Ki'nin yerden ayaklarınızın dibine girdiğini hayal etmeye başlayın. Her nefes alışınızda altın rengi Ki'nin ayaklarınıza girdiğini, Tan Jun'unuzu aydınlattığını ve vücudunuza nüfuz ettiğini görün. Nefesiniz dışarı çıktıkça, düşüncelerinizde ve fiziksel eylemlerinizde giderek daha fazla topraklandığınızı hissedin. Ek nefeslerle, Toprak Ana'nın özünün gelip varlığınızı beslediğini hissedin.

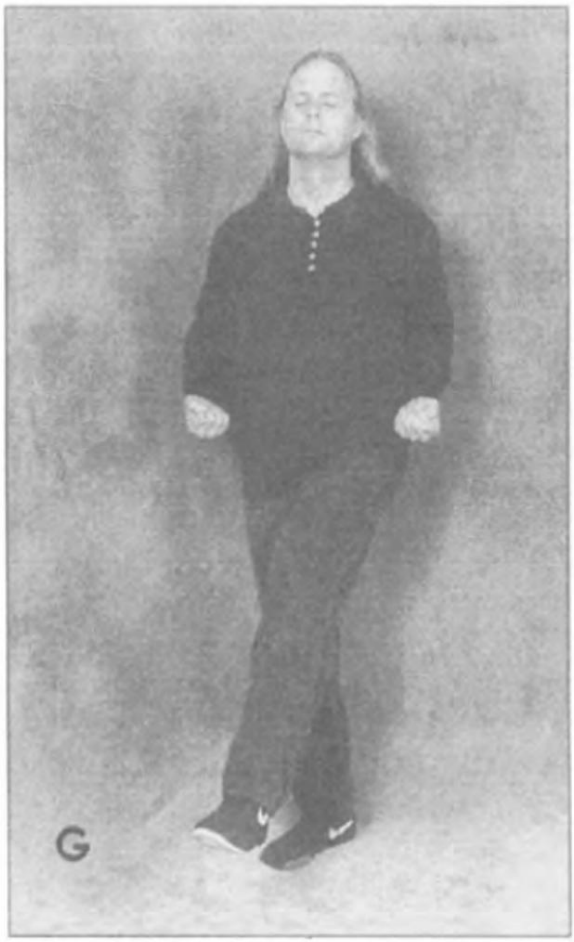
Kendinizi Dünya'ya başarılı bir şekilde demirlediğinizi hissettiğinizde, dirseklerinizi hafifçe bükerek ellerinizin bel hizasına yükselmesine izin verin. Elleriniz bu konuma geldiğinde, onları yumruk haline getirin. Bu yumrukları yaparken parmaklarınızı avuç içlerinize zorlamayın. Bunun yerine, içlerindeki Ki enerjisini değeklendirerek doğal olarak kapalı olmalarına izin verin (şekil 25c).

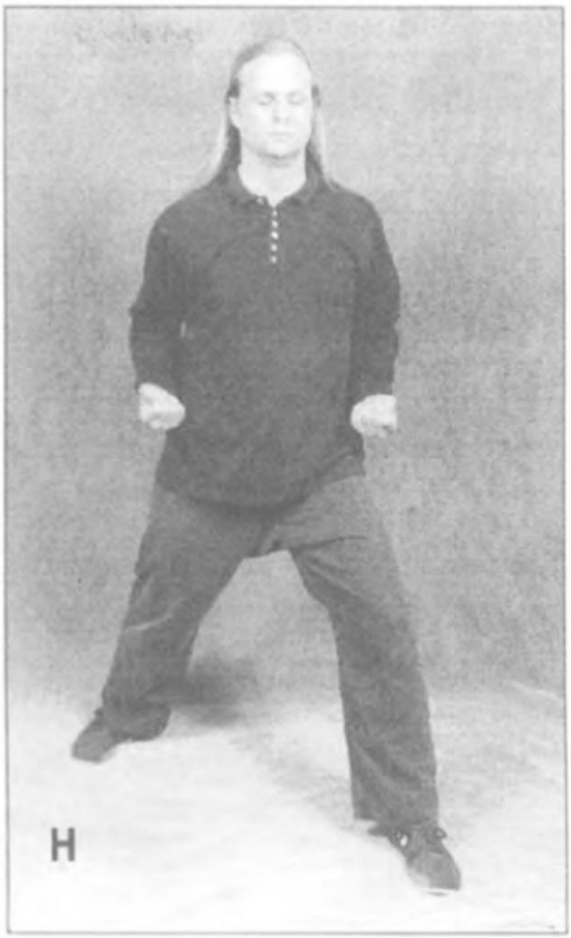
Machine Translated by Google

Ş ekil 25. Ki Bacak Egzersizi.



Machine Translated by Google





Bu konumu elde ettiğinizde, bilinçli nefes almaya başlayın. Bunu yaparken, sağ bacağınızı yerden yaklaşık beş santim yukarı kaldırın (şekil 25d). Sol bacağınızın önünde dairesel bir şekilde sallayın. Bacağın üst kaslarını, onların bu harekete dahil olduklarına dair çok bilinçli bir farkındalık oluşmasına yetecek kadar sıkın. Ardından, bacağın sanki adım atıyormuş gibi öne doğru sallanmasına izin verin ve hareketinin başladığı yerden yaklaşık iki fit uzağa inin. Dinlendikten sonra, sağ dizinizi bükerken sol bacağınızı doğal olarak düzeltin. Ardından nefes verin (şekil 25e, f).

Bu bacak hareketi devam ederken, sağ bacağınız hareket halindeyken sol bacağınızın koruduğu topraklama dengesini hissedin. Sağ bacak tekrar Dünya'ya değdiğinde, hareketin bir sonucu olarak vücudunuza giren muazzam miktardaki Ki enerjisini döndürün.

Bir sonraki nefesinizde, sol bacağınızı daha önce olduğu gibi sağ bacağınızın önüne dairesel bir şekilde yönlendirin. Adım hareketi yapıldığında

Machine Translated by Google

tamamlandığında, bilinçli olarak sol ayağınızın Toprak Ana'ya çarpmasına ve onun Ki enerjisini kucaklamasına izin verin (şekil 25g, h).

Alan izin verirse, bu dairesel yürüme hareketinde yaklaşık dört adım ilerleyin. İstenirse, bilinçli olarak vücudunuzu döndürebilir ve bu egzersizi tekrar ters yönde yapabilirsiniz.

Bu egzersiz, bacaklar boyunca uzanan ve ayaklarınızda doruğa ulaşan meridyenleri uyarır. Ek bir denge duygusu geliştirir ve aynı zamanda uyanmış uygulayıcıya Dünya'nın Ki enerjisinin ayaklardan vücuda aktığı konusunda bilinçli bir his sağlar.

•Diz Çökmüş Ki-Güçlendirme Egzersizi•

Diz çökmüş bir pozisyon alın (şekil 26, sayfa 105–106). Ellerinizi doğal bir şekilde kucağınıza yerleştirin. Gözlerinizi kapatın ve birkaç dakikalığına kendinizi merkezleyerek Dört Aşamalı Nefesi doğal olarak uygulamaya başlayın (şekil 26a).

Zihniniz dış uyaranlardan sakinleştiğinde, ellerinizi belinizin yanlarına koyun. Avuç içleriniz açık ve yukarı dönük olmalıdır. Parmaklarınızın kaslarını ve tendonlarını gerin ve bıçak eli olarak bilinen şeyi oluşturun (şekil 26b).

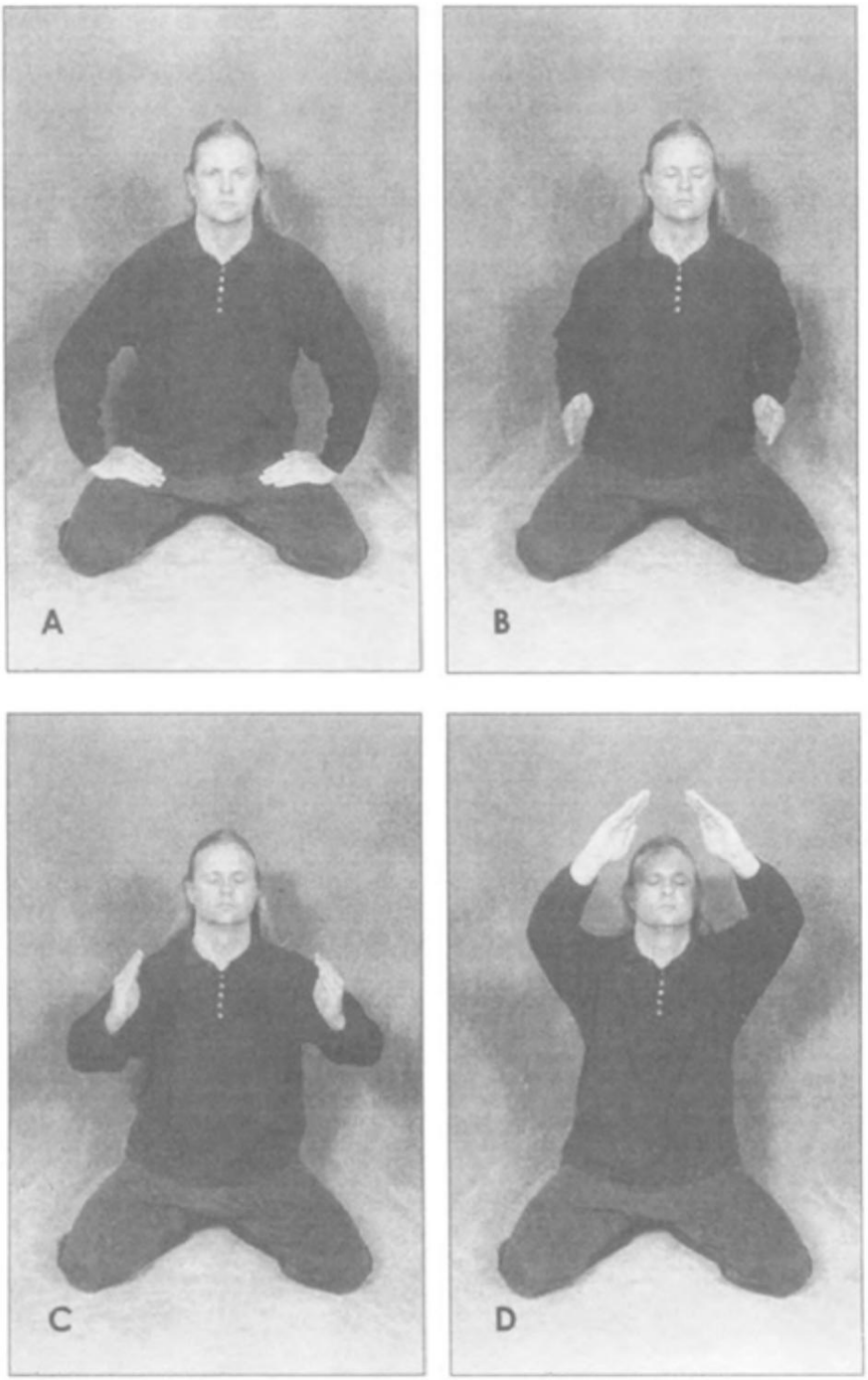
Hazır olduğunuzu hissettiğinizde burnunuzdan derin bir nefes alın ve Tan Jun'a gönderin. Bu nefesi alırken kollarınızı tüm gücünüzle vücudunuzun önünde yukarı doğru uzatın, geriye, ve omuzlar, iki açık avuç içiniz başınızın hemen üzerinde bir zirveye ulaşana kadar (şekil 26c ve d).

Bu noktada, nefes alımınız tamamlanmış olmalıdır. Nefesinizle size gelen havanın Ki enerjisiyle birlikte Dünyanın Ki enerjisinin bedeninize nasıl girdiğini hissedin. Elleriniz yanlardaki konumlarına dönerken nefes verin (şekil 26e, f, g).

Bu egzersiz, onlara ihtiyaç duyulduğunda ek genel Ki dolaşımı ve gücü geliştirmek için idealdir. Bununla birlikte, bu alıştırma Ki acemi tarafından herhangi bir haftada üç defadan fazla uygulanmamalıdır. Ek olarak, bu egzersizin fiili fiziksel tekrarı herhangi bir seansta üç defadan fazla yapılmamalıdır, çünkü vücuda aşırı miktarda Ki girmeye zorlar. bilinçli olarak yönlendirmek için yeterince hazır olmayan uygulayıcılar

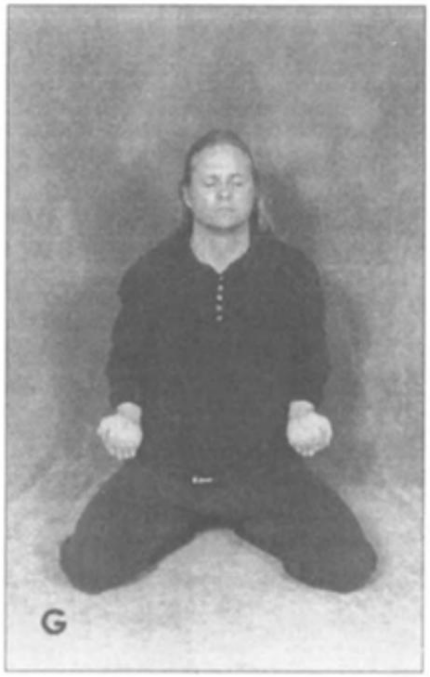
Machine Translated by Google

Ki enerjisinin gerçekte arzulanan fiziksel veya zihinsel öğeye aşırı bolluğu.



Şekil 26. Diz Çökmüş Ki-Güçlendirme Egzersizi.

Machine Translated by Google



Ruhani vücut mekaniğinin gözlemlenmesi ve Ki egzersizlerinin uygulanması yoluyla, Ki meraklısı, Ki'yi beden veya zihinde en çok ihtiyaç duyulan yere bilinçli olarak nasıl yönlendireceğini zahmetsizce anlayacaktır. Tüm Ki uygulamalarında olduğu gibi, Ki asla zorlanmamalıdır; sadece girmesine, vücuttan geçmesine ve sonra doğanın istediği gibi çıkmasına izin verilmelidir.

Machine Translated by Google

•Ki Elle Odaklanma Egzersizi•

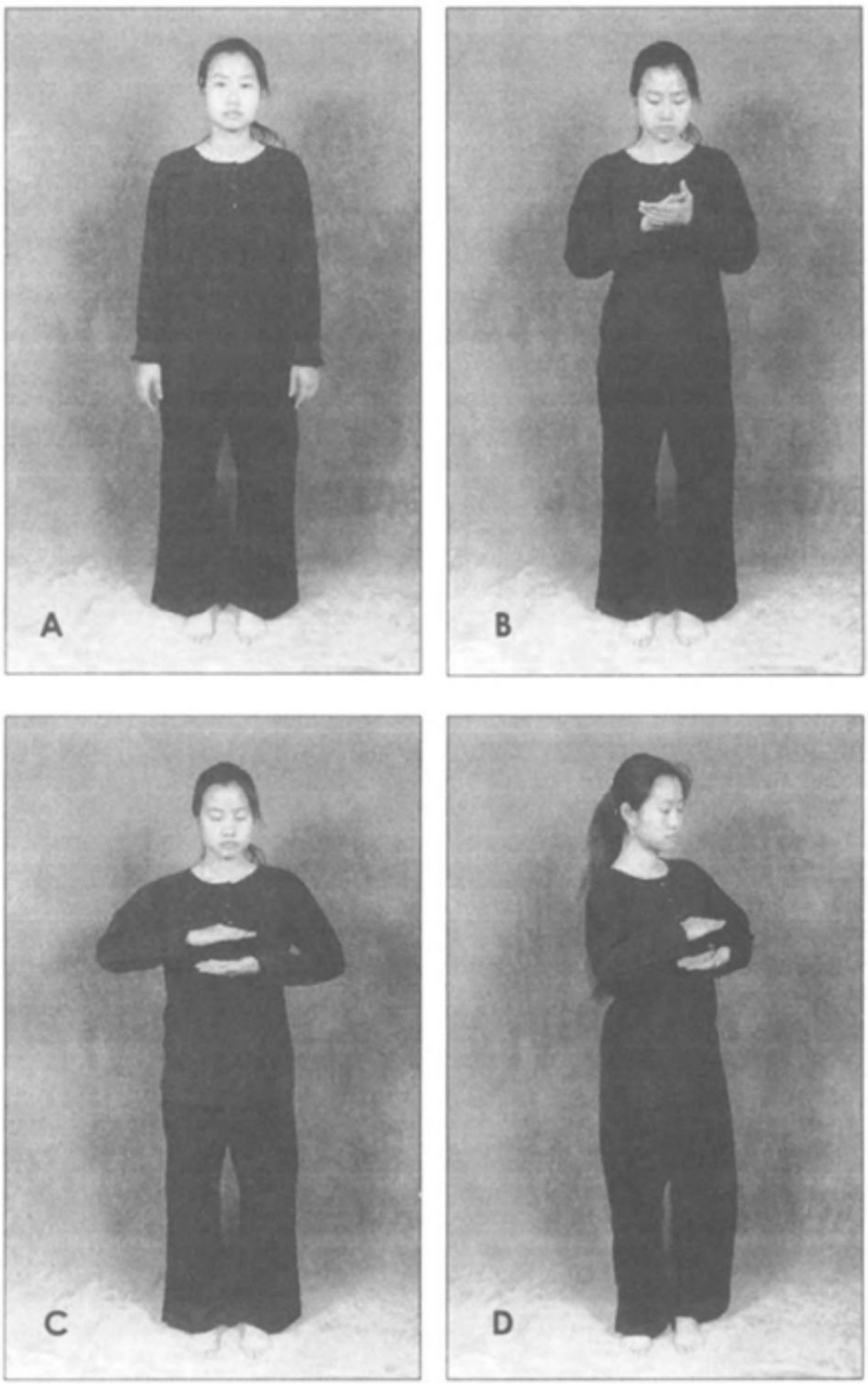
Meridyen çalışmasından ve Mudra Meditasyon Egzersizinden öğrendiğimiz gibi, eller birkaç meridyenin doruk noktasına ulaştığı bedensel konumlardır. Böylece Ki doğal olarak parmak uçlarına akar. Ellerden yayılan Ki'yi etkili bir şekilde kullanmak için, onu çıkarmayı bilinçli olarak öğrenmelisiniz. (Bkz. şekil 27, sayfa 108–110.)

Bacaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak ayakta durun. Dizlerinizin hafifçe bükülmesine izin verin. Ellerinizi önünüze koyun ve yaklaşık otuz saniye boyunca veya ellerden ısı yayıldığını hissedene kadar kuvvetlice ovun (şekil 27a ve b).

Omurganız dik durun ve ellerinizi gövdenizin önüne koyun, her iki dirseğinizi de kırk beş derecelik bir açıyla bükün. Sol eliniz yukarı bakacak ve sağ eliniz aşağı bakacak şekilde, biri diğerinin hemen üzerinde ve birbirinden yaklaşık bir inç uzakta olsun. İki elinizin arasındaki ısı alışverişini hissedin (şekil 27c).

Başlangıçta derin bir nefes alın. Tan Jun'unuza yönlendirin. Bir an için tutun ve Ki'nin tüm vücudunuzda titreştiğini hissedin. Nefesin sizden dışarı akmasına izin verin ve boşluğu kucaklayın. Gözlerini kapat. Doğal bir Dört Aşamalı Nefes uygulamaya başlayın.

Machine Translated by Google



Şekil 27. Ki Elle Odaklanma Egzersizi.

Ellerinizi yerinde bırakırken, üst gövdenizi omurganızın tabanından önce sol tarafa ve sonra sağa doğru hafifçe döndürün. Bu yavaş, kontrollü şekilde dönme, omurganız boyunca uzanan meridyenleri uyarır (şekil 27d, e, f).

Machine Translated by Google

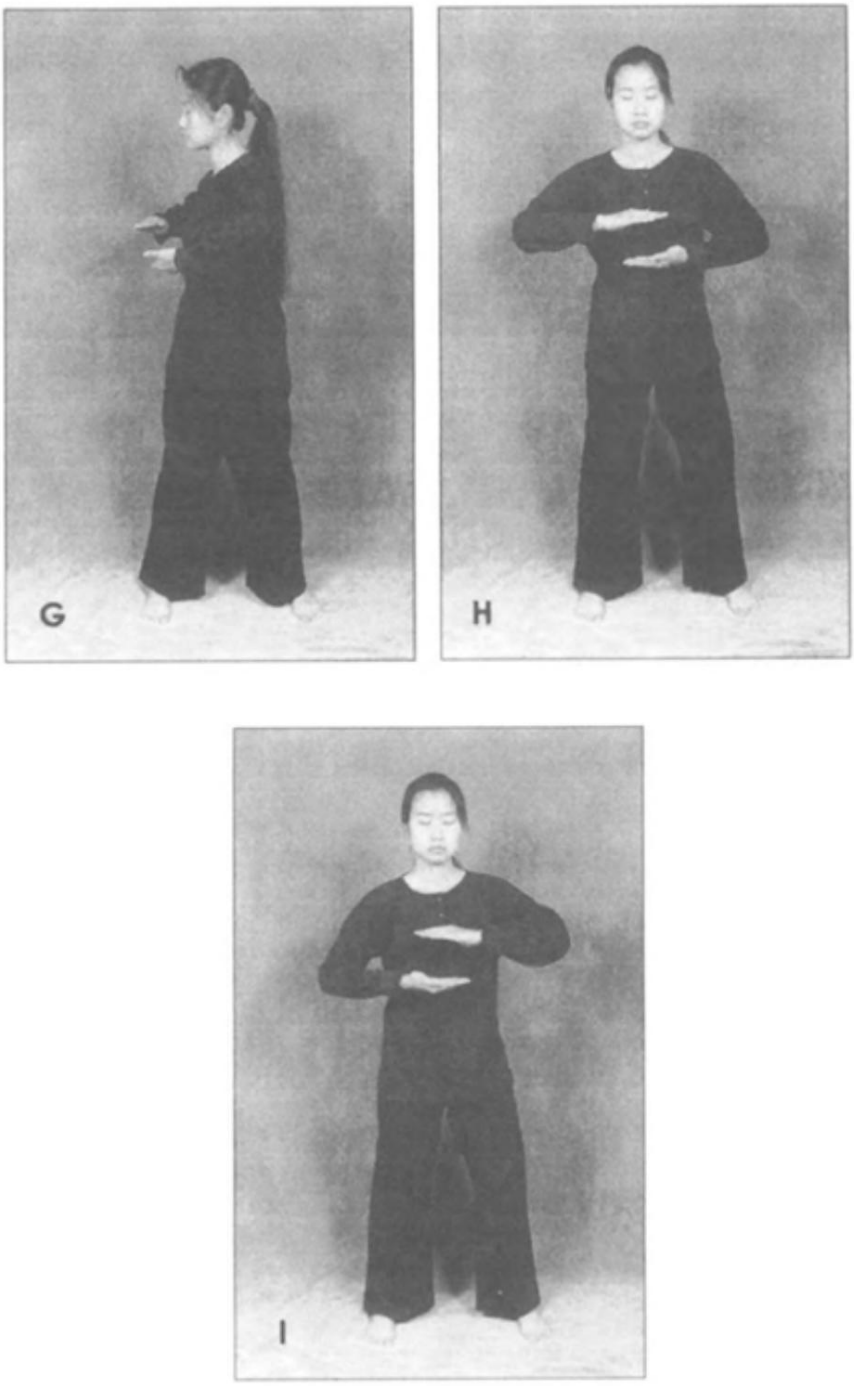
Bu döndürme hareketini üç kez gerçekleştirin. Dördüncü pivota geldiğinizde ellerinizi ayırın. Sağ elinizi sol dirseğinize doğru hareket ettirin ve sol elinizi yavaşça sağ dirseğinize doğru hareket ettirin.

Beşinci kez geri dönerken, dirseklerinizin dışarı doğru hareket etmesine izin verin, böylece elleriniz birbirinin üzerinden geçsin. Biri diğerinin üzerinde hareket ederken, Ki'nin iki eliniz arasında değiştokuştuğunu hissedin.

Pivot işleminiz tamamlanır tamamlanmaz, sağ eliniz yukarı ve sol eliniz aşağı bakacak şekilde ellerinizi çevirin. Bu sefer geri dönerken, Ki'yi değiştirerek ellerinizin yavaşça birbirinin yanından geçmesine izin verin.

Her pivotta, ellerinizin birbirinin yanından geçerek Ki değişirerek konum değiştirmesine izin verin (şekil 27g, h ve i).

Machine Translated by Google



Bu egzersizi yaklaş ık beş dakika boyunca gerç ekleş tirin. Elinizde geliş en Ki enerjisi oldukç a fark edilir hale gelecektir. Bu Ki enerjisini akupresür masajına veya diğ er gerekli gö revlere yardımcı olması iç in kullanabilirsiniz.

KI'Nİ Zİ UZATMAK

Machine Translated by Google

Ki bir bilinçtir. Ki'nin varlığını anlayanlar, bu çok güçlü enerjiyi bilinçli olarak nasıl odaklayacağını ve onu vücudun dışına nasıl yönlendireceğini öğrenme yeteneğine sahiptir. Ki hakkında hiçbir bilgisi olmayanlar habersiz kalırlar ve etraflarındaki dünyanın rastgele enerjileri tarafından kontrol edilirler.

Ki enerjisini uzatmak için önce ona yeterli miktarda sahip olmalısınız. Ki'nizi geniş letmeye çalışırsanız ve (bu kitapta anlatıldığı gibi) uygun kanallık yöntemlerini geliş tirmediyseniz, sonuçlarınız minimum düzeyde olacak ve kendinizi tüm enerjinizden tamamen mahrum bırakacaksınız.
Bu nedenle, Ki'nizi geniş letmek için önce çok rafine bir zihin durumuna ulaş malısınız.

Gerekli Ki-kanallama bilgisini geliş tirdiyseniz, Ki'nin uzantısının ağır bir ağırlık kaldırmak gibi zorlanamayacağını bilirsiniz. Ki enerjisinin uzatılması, Ki'nin vücuda doğal olarak girmesine, Tan Jun'da toplanmasına ve ardından doğal bir şekilde dışa doğru yönlendirilmesine izin vermenin bir yöntemidir.

•Ki-Uzatma Egzersizi•

Ayakta dururken, dikkatinizi odaklayın ve bilinçli olarak Dört Aşamalı Nefesi uygulamaya baş layın. Sakinleş tiğinizi hissettiğinizde, nefesiniz Tan Jun'unuzun merkezinde olacak şekilde kollarınızdan birini doğal olarak bir yana doğru uzatın. Kolunuzun gerilmemesi için dirseğinizin kırık kalmasına izin verin. Elinizi açık bırakın, parmaklarınız gevşek bir şekilde uzanmış durumda.
Vücudunuz bu pozisyonda rahat ve dengeli bir duruma geldikten sonra, her nefes alışınızda Ki enerjisinin altın ışık şeklinde girdiğini hayal etmeye baş layın; Tan Jun'unuzda toplandığını hissedin . Nefes verirken, bu Ki'nin vücudunuza doğru uzandığını, kolunuzun dışına çıktığını ve parmaklarınızın arasından çıktığını hayal edin (bkz . şekil 28).

Machine Translated by Google

Ş ekil 28. Ki-Uzatma Egzersizi.

Bu egzersizi uygularken, Ki Tan Jun'unuzdan parmaklarınıza doğ ru yol alırken, her nefes veriş inizde önce üst kolunuzun, ardından alt kolunuzun ve son olarak eliniz ve parmaklarınızın nasıl daha fazla güç hissetmeye baş ladığ ına tanık olun. Ki enerjisi parmaklarınızdan yayılırken elinizin hissettiğ i gücü deneyimleyin.

Ses dalgaları görülemez, ancak deneyimlenir. Bu alış tırmayı yaparken, bir hoparlör müziğ i etrafındaki ortama dağ ıtırken, Ki'nin parmaklarınızdan dış arı doğ ru akmasına izin verin. Sizi çevreleyen atmosfere dağ ılırken parmaklarınızdan akan Ki enerjisini zihinsel olarak gözlemleyin.

Bu Ki-Uzatma Egzersizi ile elinizden bilinçli olarak yönlendirdiğ iniz Ki gücünü ve enerjisini hissetmeye baş ladığ ınızda, kolunuzu indirin ve odaklanmaya baş layın ve ardından aynı Ki enerjisini vücudunuzun herhangi bir yerinden dış arı doğ ru uzatın. konsantre ol

Machine Translated by Google

Tan Jun, Ki enerjini içinize çek ve ardından vücudunun arzu ettiğ in herhangi bir kesin konumundan yayılmasına tanık ol.

KI İ NFÜZYONU

Bu kitapta açıklanan çeş itli Ki anlayış ları ve tekniklerinde öğ rendiğ imiz gibi, eller ve ayaklar çeş itli meridyenlerin uç noktaları oldukları için Ki'nin kanalize edilmesi için harika kaynaklardır. Ki'yi bilinçli olarak vücudunuza bir kez getirdiğ inizde, bir kiş inin iyileş mesi için yardımınıza ihtiyacı olduğ unda, ellerinize dokunarak Ki'yi kolayca dağ ıtabilirsiniz. Baş ka bir kiş inin vücuduna bu Ki infüzyonunu kolayca gerçekleş tirmek için, önce önceki Ki-Uzatma Egzersizini yapın ve ardından Ki'yi bloke ederek meridyene eriş en vücutta öngörülen Hyel'e uygun dokunma terapisini uygulayın. Bu ş ekilde, sadece Hyel'e uygun iyileş tirme stimülasyonu sağ lamakla kalmayacak, aynı zamanda Ki hastanın vücuduna bilinçli olarak infüze edildiğ inden, hızlı genel iyileş me sürecine de büyük ölçüde yardımcı olabilirsiniz.

Ki'nin ellerden veya ayaklardan yayılan bu bilinçli uzantısı, geliş miş dövüş sanatçılarının güçlü yumruk veya tekme teknikleri uygularken kullandıkları uygulamanın aynısıdır. Devam eden deneyimsel anlayış ve uygulama yoluyla Ki'de ustalaş maya geldiğ inizde, onu bedeninizin herhangi bir öğ esinden en ufak bir düş ünceyle yönlendirebileceksiniz.

KI DOĞUŞ U

Fiziksel veya psiş ik tehlike zamanlarında tüm vücudunuzda Ki yayılımı, daha önce ayrıntıları verilen Ki Uzatma Egzersizinin küçük bir varyasyonunu gerçekleş tirerek etkili bir ş ekilde gerçekleş tirilebilir. Tam vücut Ki yayılımı durumunda, önce bilinçli olarak fazla miktarda Ki'yi nefesinizle vücudunuza getirin ve onu Tan Jun'unuza doğ ru yönlendirin. Ki'nin Tan Jun'unuzdan uzandığ ını ve tüm vücudunuzu altın bir balonun içinde kapladığ ını hayal etmeye baş layın.

Tüm beden Ki yayılımında baş arılı olmak için, bu tekniğ i çeş itli yaş am durumlarında uygulayın: ayakta dururken, otururken, yürürken veya koş arken. Kendinizi baş arılı bir ş ekilde ona açtığ ınızda Ki'nin bedeninize kolayca gireceğ i gerçeğ ini deneyimleyerek ve deneyimleyerek

Machine Translated by Google

Ki'yi kendi iradenle varlığ ından dış arıya yönlendirme yeteneğ inle, Ki yayılımının soyut ya da elde edilemez bir ş ey olmadığ ını anlayacaksın. Gerç ek ihtiyacın olduğ u zamanlarda Ki'ye istediğ iniz zaman baş arılı bir ş ekilde eriş ebilirsiniz.

Ki'nin zihinsel bir anlayış olduğ unu hatırlamak önemlidir. Bir ağ ırlık kaldırıldığ ında kasın büyümesi gibi fiziksel bir tezahür değ ildir. Ki zihinsel bir bilimdir. Pozitif düş üncelerin fiziksel ve zihinsel varlığ ınızın tüm yönleri üzerinde yararlı bir etkiye sahip olduğ u kanıtlanmış olduğ u gibi, Ki enerjisi de gücünü zihninizin aynı pozitif zihinsel kabulünden alır.

KI'YE KARŞ I FİZİ KSEL GÜÇ

Fiziksel güç sınırsız güç değ ildir. Artan kas geliş imi gibi fiziksel güç, öngörülen fiziksel halter egzersizleri ile kolayca elde edilen bir vücut geliş tirme sürecidir. Bununla birlikte, bu tür güç geliş imi, egzersizler kesildiğ inde hızla kaybolur. Bu nedenle, kas geliş imi geç ici bir güç ş eklidir. Öte yandan, Ki'yi kullanarak iç gücünüzü geliş tirdiğ inizde, Ki'ye etkili bir ş ekilde nasıl eriş eceğ iniz konusundaki anlayış ınızı asla kaybetmezsiniz. Bu tür iç sel güç ve enerji sizin iç in her zaman mevcuttur.

GÜNLÜK HAYATTA KI

Ki, güç aç ları veya olumsuz duygular ve bencil arzularla tanımlanan insanlar tarafından kullanılacak boş bir enerji değ ildir. Bu zihniyetler kendi kendine zarar verir ve kiş iyi tamamen huzurdan yoksun bir hayata götürür. Bu tür insanlar Ki enerjisini olumsuz amaç lara odaklamaya ç alış ırlarsa, kendi kendini yenilgiye uğ ratan duyguları, Ki'nin pozitif, hayat veren enerjisinin geç ebileceğ i uygun kanalları geliş tirmelerini engeller. Bununla birlikte, Ki enerjisi, doğ ru zihniyete sahip olanlar iç in hazırdır ve kullanılabilir.

Pozitif Ki geliş tirme egzersizlerini günlük yaş amlarının bir parç ası haline getirenler, ş imdiden büyük miktarlarda Ki yayarlar. Onlarla temasa geç tiğ inizde, bu pozitif hayat veren enerji kendini belli eder. Bunlar, hayatlarına her zaman olumlu olayları ç eken insanlardır; olumsuz olaylar onları aramaz. Neden? Niye? Çünkü Ki pozitif bir enerjidir ve bu nedenle

Machine Translated by Google

bu evrendeki diğer pozitif enerjiler, olaylar ve insanlarla sempatik bir bağ kurar.

Ki ile rafine edilmiş bireylerin Ki enerjilerine odaklanma ve onu şifaya yardımcı olarak veya başkalarına pozitif enerji gönderme yöntemi olarak verme zamanı geldiğinde, eklenen Ki'nin doğal olarak içlerinden geçtiği dereceye kadar kendilerini isteyerek açarlar ve onlar çevrelerindekilere yaymaya fazlasıyla isteklidirler.

KI VE ÇEVRE

Hiç yeni bir ortama girip hemen kendinizi çok huzurlu hissettiğiniz oldu mu? Ya da tam tersi: Hiç bir yere gittiğinizde kendinizi hemen rahatsız hissettiğiniz oldu mu? Şimdi anladığınız gibi, evren enerji ile doludur. Bu enerji herkes tarafından alınabilir ve kullanılabilir. Bu enerjiyi alıp çok olumlu bir şekilde kullanırsanız, çevrenizi pozitif Ki enerjisiyle doldurursunuz. Aynı şey çok olumsuzsanız da geçerlidir. Enerjiyi alırsın ve negatif olarak dağıtırsın. Bu dünyada, iyi her zaman iyidir ve kötü her zaman kötüdür. Evrensel KI enerjisini olumlu şekillerde kucaklamaya çalışın.

Hayatınızda, daha önce orada oturanların bıraktığı negatif enerjiyi hissettiğiniz için kendinizi rahat hissetmediğiniz durumlarla karşılaşacağınız zamanlar vardır. Katlanmak zorunda olduğunuz olumsuz ortamlarla temasa geçtiğinizde çözüm, pozitif Ki enerjisi ile bölgenin enerjisini temizlemektir.

Negatif bir ortamı pozitif enerji ile doldurmanın iki yolu vardır. Birincisi, yapıyı mümkün olduğu kadar yeni, temiz havaya açmaktır. Pencereleri aç. Kapıları aç. Evrensel Ki sürekli olarak dolaşımda olduğundan ve olumlu bir yaratıcı kaynağa dayandığından, bu yeni enerji akışı çevreyi hızla temizler. Bu ayrıca, sürekli olarak yakınınızda kalmanız gereken çok olumsuz bir kişiyle başa çıkmanın en iyi yöntemidir.

Yapıyı etkili bir şekilde temiz havaya açmanın bir yolu yoksa, o zaman öncelikle etrafınızdaki negatif enerjinin kaynağının çok iyi farkına varmalısınız. Bunun sizin dışınızda bir şey olduğunu anlayarak, onun tarafından ele geçirilmekten veya kontrol edilmekten kendinizi koruyacak ve böylece kendinizi onun olumsuz etkisinden çoktan kurtarmış olacaksınız. Hatırlanması gereken en önemli şey, duyguları veya enerjileri kontrol edememenizdir.

Machine Translated by Google

başka bir kişinin; sadece kendinizinkini kontrol edebilirsiniz. Bu bilgiyle, başka bir kişi veya kişilerin belirli bir ortamda bıraktıkları negatif enerjiyi hemen ve güçlü bir şekilde değiştirmek için yola çıkmayın. Bunun yerine, Ki enerjinizi elinizdeki göreve odaklayın, pozitif kalın ve etrafınızdaki ortam doğal olarak ve yavaş yavaş pozitif Ki enerjisiyle dolu bir ortama dönüşecektir.

Machine Translated by Google

HIZLI DÜZELTME KI UYARMA KILAVUZU

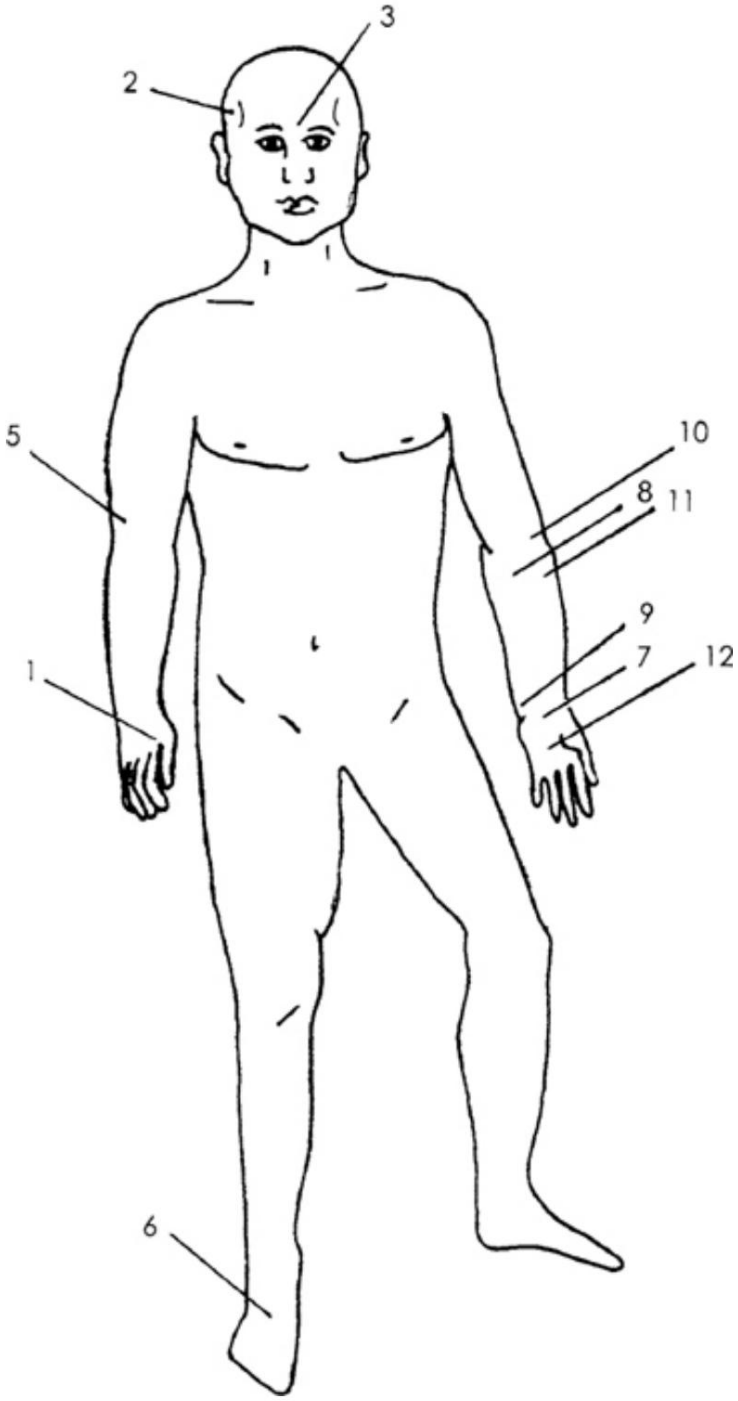
Fiziksel veya duygusal sıkıntı zamanlarında, bilinçli bir Ki uygulayıcısı olarak, Ki olarak bilinen sınırsız evrensel enerjiye hızla erişme konusunda rafine bir yeteneğe sahip olduğunuzu hatırlamak önemlidir. Buradan, başka bir adım atamayacak kadar zayıf olduğunuzda fiziksel gücünüzü yeniden canlandırabilir veya başka bir düşünceyi düşünemeyecek kadar duygusal olarak tükenmiş olduğunuzda net zihinsel algılar alabilirsiniz.

Olumsuz koşullar altında zihin, genellikle herhangi bir yaşam durumu üzerinde kontrol sahibi olabileceğiniz ve dengeyi kendi lehinize değiştirebileceğiniz gerçeğini benimsemek istemez. Bir Ki uygulayıcısı olarak, her koşulda, ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda size yardımcı olması için Ki enerjisini bilinçli olarak çekebileceğinizi kendinize hatırlatmalısınız; gereken tek şey, zihinsel niyetinize odaklanmanız ve bilinçli olarak Ki'nin bedeninize girmesine izin vermenizdir.

Artık anladığınız gibi, bu kitapta özetlenen uygulamaları takip ederek, Ki enerjiniz doğrudan nefesinizle ilişkilidir. Bu nedenle ihtiyaç anında büyük miktarda Ki enerjisini vücudunuza çekmenin en kolay ve etkili yolu bilinçli nefes almaktır.

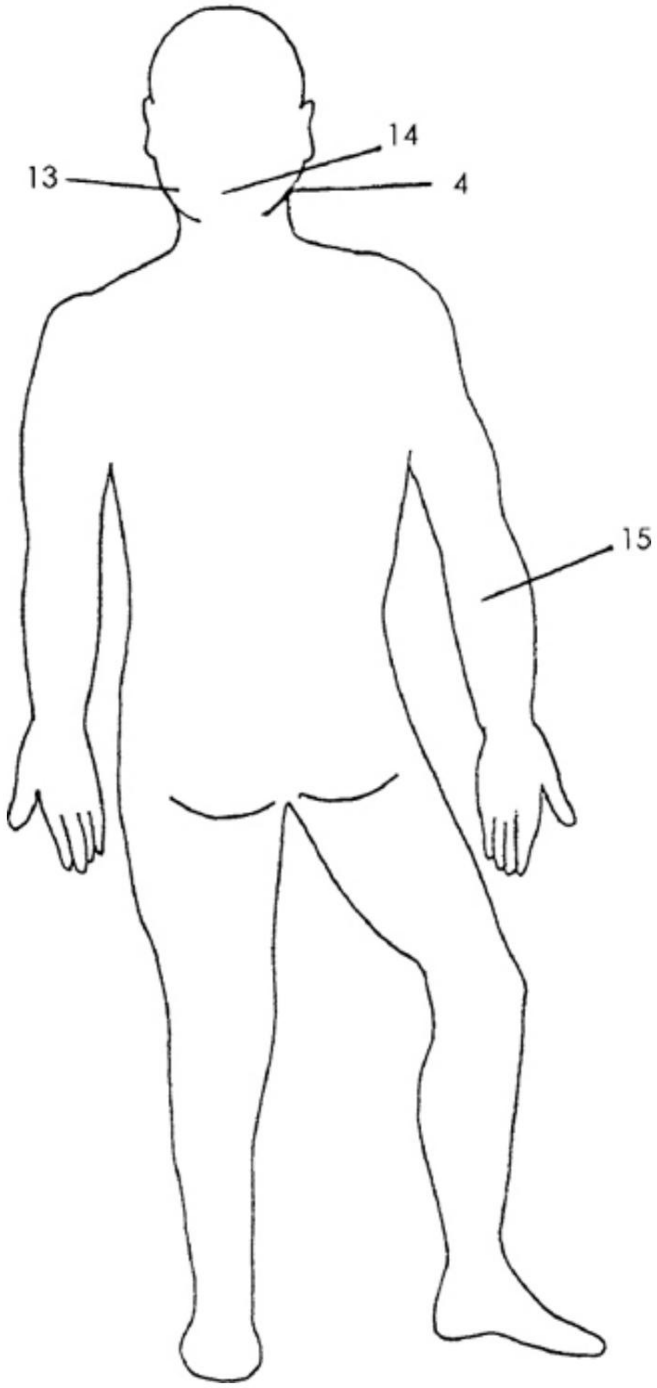
Bedeninizi ve zihninizi anında canlandırmak için kullanabileceğiniz en etkili teknik, Dört Aşamalı Nefes Egzersizidir (önceden anlatılmıştır, sayfa 77 ve devamı).
Ki enerjisinin her zaman elinizin altında olduğunu yeniden doğrulamaya ihtiyacınız olduğunda, gözlerinizi kapatın ve hayat veren Ki enerjisini bedeninize soluyun; burnunuzdan altın bir ışık akışıyla girmesini ve Tan Jun'unuzda toplanmasını izleyin. Nefesiniz tamamlandığında, o altın nefesi bir an için yerinde tutun ve gücünü kucaklayın. Onu serbest bırakırken, tüm olumsuzlukları, zayıflıkları ve kafa karışıklığını bırakın. Yeniden canlanacaksınız ve Ki gücünüz uyarılacak.

Machine Translated by Google



Ş ekil 29. Hyel noktaları.

Machine Translated by Google



AKUPRESÜR HIZLI DÜZELTMELER

Hayatta hepimiz vücudumuzun belirli bir iş levinin düzgün çalış madığ ı dönemlerle karş ılaş ırız veya dış uyaranların neden olduğ u baş ağ rısı veya mide bulantısı gibi semptomlardan muzdarip oluruz. Bu zamanlarda, uygun ş ekilde uyarıldığ ında en azından söz veren Hyel vardır.

Machine Translated by Google

bu koş ullardan geçici olarak kurtulma. Basınç noktalarını gösteren şekil 29'a (sayfa 118–119) bakın . Bu baskı noktaları, sağlanan bilgilerle uygun şekilde uyarıldığında, muzdarip olabileceğiniz çok yaygın olumsuz fiziksel ve zihinsel durumlardan bazılarını hafifletmenize yardımcı olacaktır.

Baş ağrısı

1 Numaralı Hyel: Bu Hyel , frontal baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olmak için idealdir.

Baş parmağınızı alın ve sıkı bir baskı uygulayın. Bu basıncın yaklaşık bir dakika sabit kalmasına izin verin. Baş parmağınızı bu Hyel'den otuz saniye kaldırın, ardından otuz saniye boyunca tekrar basınç uygulayın.
Yine, baş parmağınızı otuz saniyeliğine kaldırın ve ardından otuz saniyelik sıkı bir baskı için baş parmağınızı değiştirin.

2 Numaralı Hyel: Bu Hyel'in uyarılması , yan ve arka baş ağrılarının iyileşmesine yardımcı olmada etkilidir.

Hem sol hem de sağ işaret parmağınızla başınızın her iki yanındaki bu Hiyellere baskı uygulayın. Genel tepki olarak masaj yapmayın. Bunun yerine, kırk beş saniye boyunca sıkı bir baskı tutun ve ardından bırakın. Üç dakika bekleyin ve ardından bu Hyel uyarıcı tekniği kırk beş saniye daha uygulayın.

3 Numaralı Hyel: Bu Hyel , sinüs baş ağrılarından kurtulmaya yardımcı olan Ki'yi aktive eder.

Gözlerini kapat. Sağ elinizin orta parmağını alın ve iki dakika boyunca sıkı bir baskı uygulayın. Parmağınızı çekin ve gözleriniz kapalı olarak iki dakika dinlenin. Sol elinizin orta parmağını alın ve bu Hyel'e baskı uygulayın. Basıncın iki dakika kalmasına izin verin.

Hazımsızlık

Hyel Numara 4 ve 5: Başınızı hafifçe öne eğin ve gözlerinizi kapatın. Sağ elinizin orta parmağını, kafatasınızın sağ tarafındaki 4 Numaralı Hyel'e yerleştirin. İki dakika boyunca sıkıca yerinde tutun. Onu kaldır. Sol baş parmağınızı alın ve üzerinde bulunan Hyel Number 5'e baskı uygulayın.

Machine Translated by Google

sağ kolun Basıncın bu Hyel üzerinde iki dakika kalmasına izin verin.
Baş parmağınızı bu akupresür konumundan çıkarın ve bir dakika dinlenin. Aynı basınç noktası stimülasyonunu, sol elinizin orta parmağını kafatasınızın sol tarafında ve sağ elinizin baş parmağını sol kolunuzda kullanarak aynı iki dakikalık aralıklarla vücudunuzun karşı tarafında gerçekleştirin.

Kabızlık

6 Numaralı Hyel: Her iki ayağınızın üst kısmındaki Hyel'i bulun . Hem sağ hem de sol elin orta parmağını alın ve bu Hyel'lere sıkıca bastırın. Bir dakika tutun ve sonra bırakın. İki dakika bekleyin ve ardından bir dakika boyunca tekrar basınç uygulayın. Serbest bırakın, bir dakika bekleyin ve ardından son bir kez bir dakika boyunca uygun basıncı uygulayın.

Göğüs ağrısı

7 Numaralı Hyel: Sol elinizin baş parmağını alın ve sağ bileğinizde bulunan bu Hyelin üzerine yerleştirin. Gözlerinizi kapatın ve bilinçli olarak yavaşça nefes alın. Bu basınç noktasını üç dakika tutun.

adet öncesi sendromu

Hyel Sayı 8: Gözlerini kapat. Derin bir nefes alın ve bırakın. Sol baş parmağınızı alın ve sağ kolunuzdaki bu Hyel'e bir dakika süreyle baskı uygulayın. Basıncınızı kaldırın. Bir dakika rahatlayın. İkinci bir derin nefes alın ve bırakın. Sağ baş parmağınızı alın ve sol kolunuzdaki bu Hyel'e bir dakika süreyle baskı uygulayın. Serbest bırakın ve rahatlayın.

Menstrüel krampları

Hyel Numarası 9: Üst bileğinizin iç kısmında yer alır. Sağ orta parmağınızla üç dakika boyunca baskı uygulayın.

Erkek Cinsel İşlevleri

Hyel Numaraları 10 ve 11: Bu iki Hyel birlikte çalışır. Bu nedenle, birinci ve orta parmağınızla aynı anda uyarılmaları gerekir.
Bu Hyel'i bulun (iç dirsek kırışıklığınızın her iki tarafında) ve uygulayın

Machine Translated by Google

bir dakika boyunca basınç. Serbest bırakın ve iki dakika boyunca basınç uygulayın. Bu Hyeller vücudun her iki tarafında da aktiftir, böylece sizin için en rahat olan tarafa kolayca eriş ilebilir.

Endiş e

Hyel Sayı 12: Gözlerini kapat. Birkaç çok yavaş , çok bilinçli derin nefes alın. sol avucunuzu açın; yukarı doğ ru çevirin. Sağ elinizin baş parmağ ını alın ve nefesinizin burnunuzdan vücudunuza girip Tan Jun'a doğ ru ilerlediğ ini bilinçli olarak gözlemlerken, orta avucunuzun içinde bulunan bu Hyel'e iki dakika boyunca baskı uygulayın. Sağ avucunuzun içini açın. Sol elinizin ilk parmağ ını alın ve bu Hyel'i bulun. Ki nefesinin vücudunuza girdiğ ini bilinçli olarak gözlemlerken tekrar iki dakika tutun.

Yorgunluk veya Zayıflık

13 Numaralı Hyel: Sol elinizin baş parmağ ıyla bu Hyel'i bulun ve kulağ ınızın iki inç arkasında, kafatasınızın sağ arka tarafına baskı uygulayın. İ ki dakika boyunca basınç uygulayın. Bunu yaparken, normal dinlenme halindeki hava alımınızın yaklaş ık iki katı kadar bilinçli bir ş ekilde nefes alarak burnunuzdan vücudunuza bilinçli olarak ek nefes getirin. Nefesinizin enerjisini Tan Jun'unuza odaklayın. Hyel'deki basıncı bırakın ve normal nefes almaya dönün. Üç dakika bekleyin ve iş lemi bir kez daha tekrarlayın.

baş dönmesi

Hyel Sayı 14: Gözlerini kapat. Üç yavaş derin nefes alın. Sol orta parmağ ınızla omurganızın üst kısmındaki bu Hyel'i bulun ve üç dakika boyunca ona baskı uygulayın. Bunu yaparken, nefesinize çok konsantre olun. Tan Jun'unuzdaki Ki enerjisine eriş erek, nefesinizi burnunuzun içine ve dış ına bilinçli olarak yönlendirin .

Uykusuzluk hastalığ ı

Hyel Sayı 15: Bu metinde daha önce ayrıntıları verilen (sayfa 85) Diz Çömelmiş Karın Nefes Meditasyonu Egzersizi yapılarak uykusuzluk büyük ölçüde giderilir. Bu nefes egzersizini yaklaş ık beş dakika boyunca gerçekleş tirin.

Machine Translated by Google

Bu nefes alış tırmasını tamamladıktan sonra uyumak için uzanın. Sağ iş aret parmağ ınızla sol kolunuzun dış kısmındaki Hyel'e eriş in .
Aklınıza giren tüm düş üncelerin okyanus dalgaları gibi olmasına, içeri girmesine ve sonra doğ al olarak gitmesine izin verin. Onları kontrol etmeye çalış mayın. Bu Hyel'i beş dakika tutun ve zihniniz dinlenirken uyuyacaksınız.

Yaş amayı seçtiğ iniz yaş am tarzının, vücudunuzun temas ettiğ i çeş itli elementlere nasıl tepki vereceğ ini doğ rudan etkileyeceğ ini unutmamak önemlidir. Bu nedenle akupunktur, uygun bir diyet, egzersiz, doğ ru zihinsel tutum ve meditasyon ile daha bilinçli bir ş ekilde giderilebilen durumlara her derde deva bir tedavi olarak görülmemelidir. Ek olarak, boyun ağ rısı ve bel ağ rısı gibi pek çok semptom, belirli bir meridyen yolu boyunca yetersiz Ki akış ından çok, yorgun kasların bir durumudur.

Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

Artık Ki'nin arıtılmasının bilinçli çabayla gerçekleştiğini anladınız. Bu kitapta özetlenen Ki-yerelleştirme tekniklerinin sürekli uygulamasından, hızlı bir şekilde kapsamlı, etkileşimli bir KI anlayışı geliştirebilirsiniz. Bitmeyen Ki bilgisi yolunda ilerlerken, Ki artık soyut bir güç olmayacak. Günlük yaşamınızın her alanında yaygın, sınırsız ve kullanılabilir bir enerji kaynağı olacak.

Ki enerjisi evrensel olarak mevcuttur. Ki'yi hissedin.

Machine Translated by Google

DİZİN

A-Chikki, 12
akupunktur , 19
hızlı düzeltme,
120 akupunktur, 19, 57
Aikido, 14
Ajna Çakra, 84
alkol, 25, 45, 55
Konfüçyüs Seçmeleri, 12
kaygı, 122 temel ilke, dört, 65
bedensel uyumsuzluk, 61, 64
nefes, 67 ekseroz, 68, 77 dört
faz, 77 kafein, 63

Merkez Nokta, 66, 69
göğüs ağrısı, 122
Ki-gu, 6
Ki-po, 3
Köpek Cha Wen, 12
Chim Sul, 19
Chip-Jung Ha-Da, 81
kahve, 25 soğuk
algınlığı, 27
konsantrasyon, 81
egzersiz, 81–83
kabızlık, 121 öksürük, 27

Diato Ryu Aikijitsu, 14
şeker hastalığı, 34

Machine Translated by Google

diyet, 33, 37,
61 sindirim, 33,
51 sindirim sorunları, 23
Dong Mack Kyung, 55
uyuş turucu, 55 toprak,
6, 8, 33, 34 duygusal
karış ıklık, 55 amfizem,
27 enerji, cinsel, 45
kaya itme egzersizi, 95
96 dinamik gerilim, 95
dört fazlı nefes, 77, 1
17
tanımlamak için, 92
Ki-uzatma, 111, 112
Ki elle odaklama, 107, 108
Ki bacak,
10 diz çökmüş Ki-güçlendirme, 104,
105 ayakta Tun Jun nefes, 92 üst
vücut Ki, 98, 99 göz, 25 yorgunluk,
123 ateş , 42 parmak birinci, 20 küçük,
20 orta, 20 üçüncü, 20 parmak, 25
ateş , 6 8, 37, 41, 49, 51, 53 beş
element, 6 nitelik, 6 yaratılış döngüsü,
7 fiziksel iliş ki, 7

Machine Translated by Google

sıvı seviyeleri, denge, 42
Gempei Savaş ı, 13
altın, 57
Han Hanedanı, 10
Hap Gök, 31
Hara, 66, 69
baş ağ rısı, 120
kalp kası, 49
Huang-ti, 3
Huang Ti Nei Ching Su Wen, 3
Hwa Rang, 10, 11, 12
Hyel, 19, 23
puan, 118
hipoglisemi, 34
Im Mack Kyung, 53
hazımsızlık, 121
uykusuzluk, 123 iç
enerji (Ki), 3
Japonya, 12
Budizm, 13
Jok Kwe Yul Um Gan Kyung, 25
Jok Su Um Shim Kyung, 45
Jok Su Yang Dam Kyung, 23
Jok Tae Um Bi Kyung, 34
Jok Tae Yang Bang Kwang Kyung, 42
Jok Yang Myung, Wi Kyung, 33
Kaigengitakeda, 13
Kamakura Bölüm, 13
Kamakura Şogunluğu, 13
Kanroku, 13
Ki, 3, 17
emilim, 66 ve
diyet, 62 ve
çevre, 115

Machine Translated by Google

nefes almak, 76
Chyel, 65
akım, 18
ağ rısız, 65 yayılma,
1 13 senin geniş leme,
111 sert, 65 beş
durum, 65 odaklanmış
enerji, 61 ş ifa, 57
ağ ır, 65 günlük
yaş amda, 114 infüzyon,
113 engelleyici faktör,
61

Jung, 65
bilgi, 9
Kyung, 65
hafif, 65
Anne,
65 fiziksel güce karş ı, 114
Ş in, 65
Ki-op-sul, 19
Ki stimülasyonu
mesane meridyeni, 44
kavramsal meridyen, 53
safra kesesi meridyeni, 23
yönetici damar meridyeni, 55 kalp
meridyeni, 39 kalp daraltıcı
meridyeni, 49 böbrek meridyeni,
45 kalın bağ ırsak meridyeni, 31
karaciğ er meridyeni, 26 akciğ er
meridyeni, 29 ince bağ ırsak
meridyeni, 41

Machine Translated by Google

dalak/pankreas meridyeni, 34
mide meridyeni, 33 üçlü sıcak
meridyeni, 51
Sum-swi-da'ya, 76
böbrek, 45
Kral Chin-hung, 10
Koguryo, 10
Kore, 10
kabile krallığı, 10
Koreli Hapkido, 14
Kum sokağı, 6
Kwall-uk, 13
baş dönmesi, 123
karaciğer, 25 akciğer
kanseri, 27 erkek cinsel
işlevleri, 122 meditasyon, 84

Ki Mudra, 87
diz çökmüş karın solunumu, 85 adet
krampları, 122 meridyen, 17 mesane,
18, 42, 43, 44 kavramsal, 18, 52, 53
sabit, 18 safra kesesi, 18, 22, 23
yönetim damarı, 18, 54, 55, 56 kalp,
18, 20, 37, 38, 39 kalp daraltıcı, 18,
20, 48, 49 böbrek, 18, 45, 46 kalın
bağırsak, 18, 20, 30, 31 karaciğer,
18, 24, 25, 26 akciğer, 18, 20, 27, 28,
29 el, 20 sekonder, 18

Machine Translated by Google

ince bağırsak, 18, 20, 40, 41
dalak/pankreas, 18, 34, 35
mide, 18, 32, 33 tıkanma ile ilgili,
20 tarife, 8, 21 üçlü ısıtıcı, 18,
20, 50, 51 on iki, 17 metal, 6, 8,
27, 31

Minamoto no Yoritomo, 13
zihin ve beden, 66
Ay-Yum, 84
Mudra, 87
beden ve zihin birleşmesi, 91
ben, 6
Na-mu, 6
Ching'de 3, 9, 10, 11, 34
PMS, 122
Paekche, 10, 12, 13
pankreas, 34 fiziksel
egzersiz, 55 fiziksel
hareketsizlik, 55
pozisyon, diz çökme,
79 duruş, 73 pratik
uygulama, 61 baskı
noktası, 19 terapi, 19

Pu-ch-a-jok Kyung ,
Pu-dan-ui Kyung, 17
pukkyo, 11
Para, 6
Qui Hanedanı,
10 hızlı düzeltme,
117 solunum, 51
solunum yolu, 27

Machine Translated by Google

Silla, 10
cilt, 27
sigara, 55
ses dalgası, 112
dalak, 34 stres,
duygusal, 42
Su Kwyel Um Shim Po Kyung, 49
Su Soo Um Shim Kyung, 37
Su Soo Yang Sam Cho Kyung, 51
Su Tae Um Pae Kyung, 27
Su Tae Yang Soo Jang Kyung, 41
Su Yang Myung Tai Jung Kyung, 31
şeker, 34, 63 düşük kan, 36 toplam, 67

Sun Tzu, 11
Takeda ailesi, 13
Tan Haz, 53, 66, 69, 71
egzersiz, 71, 74, 75, 92
odaklanma tekniği, 94
ayakta, 73, 74, 75, 92
Tang Hanedanı, 10, 12
Tao, 5
gerilim
sırt ve boyunda, 23
Üçüncü Göz, 56, 84
Bin Karakter Klasik, 12
Üç Krallık Dönemi, 10 boğaz, 45 baş parmak, 20 ayak tırnağı, 25 tüberküloz, 27

Um, 4, 9, 11, 17, 19
anlayış, 41

Machine Translated by Google

Wang-in, 12
atık eleme, 51 su, 6,8,
42, 44, 45 zayıflık, 123
odun, 6, 8, 23, 25

Yak, 11
Yamato Dönemi,
12. , 4., 9., 11, 17, 19
Sarı İmparatorun Klasiği, 3
yin, 4, 9, 17
Young-hon, 37

Machine Translated by Google

YAZAR HAKKINDA

Scott Shaw bir dövüş sanatları eğitmeni, oyuncu ve film yapımcısıdır. Dövüş sanatlarını genç bir çocuk olarak okumaya başladı ve 21 yaşında Hapkido ve Taekwondo Kore Dövüş Sanatlarında sertifikalı bir Usta Eğitmen oldu. Kore Hapkido Federasyonu tarafından 7. Derece Kara Kuşak Ustası sertifikasına sahipti ve bu onu dünyadaki Hapkido sanatının Koreli olmayan en gelişmiş Ustalarından biri yaptı. Shaw, Inside Karate, Black Belt, Martial Art Movies, Secrets of the Masters ve Inside Taekwondo gibi dergilerde çıkan makaleleriyle üretken bir yazar olmuştur . The Tuttle Dictionary of the Martial Arts of Korea, China & Japan (Tuttle 1996), Hapkido: The Korean Art of Self-Defense (Tuttle 1997) kitaplarının yardımcı editörüdür ve Dövüş Sanatları Kaynak Kitabı'na (HarperCollins) katkıda bulunmaktadır. 1994).

Machine Translated by Google

Health/Martial Arts

Immediate energy on demand!

Stories of ordinary people exercising extraordinary strength in moments of extreme danger illustrate the amazing presence of Ki—the universal life force that can be called upon in these situations. In this book, Scott Shaw presents techniques for strengthening the Ki with which you are born, and for consciously harnessing the Ki around you to help you through the many periods of duress that daily life presents. These secret Korean methods will give you access to needed energy "on request" so that you can draw on inner power to get you through whatever challenge you need to meet—physical, mental, and emotional.

An important step in learning how to use Ki is understanding how it flows through the channels (or meridians) in the body. Shaw describes each meridian's function, the indications of Ki blockage in the meridian, and a method of immediately stimulating Ki flow. He also suggests diet changes that can improve Ki flow, in addition to showing you how to actively focus Ki into specific regions of the body or into your mental functioning. With meditation, breathing, concentration, and relaxation exercises, you can consciously participate in life with Ki energy, instead of unconsciously letting life happen to you!

SAMUEL WEISER, INC.
• Box 612 •
York Beach, Maine 03910

Cover illustration by Hae Won Shin

ISBN 0-87728-879-8

9 780877 288794